调情的艺术

来源：https://www.pua1024.com/0/18/

第一章 让有情人一见钟情

#1我的外貌：我的名片

“漂亮的就是好的”

人们偶然调情吗？对调情对象是否会有选择？对方究竟有什么特殊魅力引起了你的兴趣以及要与他接触的欲望？

在生活中我们会碰到数以千计的人，但是并不是所有的人都是合适的调情伴侣，只有当他们的魅力符合我们对魅力的理解时，才能引起我们的注意。我们的外貌就像名片一样是我们提供给陌生人的第一信息，它或者引起别人的兴致，或者干脆就成了壁垒，阻碍互相的交流。长得靓丽的幸运儿容易被人打量，人们含笑相视，主动搭讪或是眉目传情；没有魅力的人则难以给人留下什么印象，甚而被人置之不理。

人们相遇的任何地方，都会发生调情这种两性之间的日常游戏：上班的路上，地铁里，办公室里，超市里，流行音乐会上，自己家里以及朋友之间。

通过目光试探一个陌生异性，只需5秒钟，就能评估出彼此的意愿。假如互相都喜欢，那接触并调情的愿望就会越演越烈；假如发现对方并没有意思，那本想谈话的激情就急剧下降，直至完全消失。

那么，最初的5秒钟内将会发生什么呢？男人和女人的目光分别聚

焦人体的哪个部位？女人是否会通过男人的脸，判断他可能所处的经济地位的信息？他是否友好？他受过什么教育？他可能多大了？他是否有修养？

男人的目光则倾向于扫视女人身体的中下部位，他们对女性的各身体部位及其功能比较感兴趣，尤其是那些能直接引发性欲的部位。

当然，人的第一印象不光取决于对魅力的评判，它还是由拼图游戏中众多小石块所组成，我们在分秒之间将它们拼成一幅人物像。只不过是，在男女初次碰面中，外貌具有一定的信号特征，常常会影响整体评价。

早在1972年，心理学家迪奥恩·贝尔谢尔特以及瓦尔斯特尔就证明，有魅力的人也会有相应的社会特征。很多人经常挂在口边的陈词滥调“漂亮的就是好的”，在下面的调查中多次得到证实：较有吸引力的人往往留给人的第一印象是更为睿智，有趣，更会体贴人，更有爱心，性欲强烈，乐于助人，更为诚实又更善于交际。仅仅在一个独特的领域里他们得到的是较差的评价：他们是否能胜任为人父母，则受到了质疑。

通过专题研究我认识了许多人，他们都有一些共同的顾虑：

在与异性交往时，要想在第一印象中轻松地让对方接受自己，我有足够的魅力吗？我怎样才能增强自身的吸引力，才能给别人留下积极的印象？这样的不安情有可原，因为许多偏见根深蒂固，给两性的首次相遇造成沉重负担。

一天晚上我参加一个社交活动时，结识了一位大约45岁的商人。他说，他打电话时可以猜测出一位陌生女人的长相。他认为：和有魅力的女人交谈跟与缺乏魅力的女人谈话完全不同，她们的声音更让我感到她们的自信和热情。她们更加幽默，因而是趣味相同的电话伙伴。相比之下，没有魅力的女人很少会通过电话线来调情，不懂幽默，很快电话就挂断了。

斯律德、坦克尔和贝尔谢尔特曾经进行过一次实验．证明我们自身能够激起一些行为方式，给人留下深刻的印象。他们的实验规则虽简单，但非常有效：相互不认识的男人和女人通电话，实验中的男人各自得到一张电话伙伴的照片，这些电话伙伴或者魅力非凡，或者其貌不扬。电话交谈之后，觉得自己是在同一位魅力女郎谈话的男人是这样描绘的：她们富有幽默感。相反，同相貌一般的女性谈话的男人，觉得这些女人过于严肃，一本正经，不太善于交际。

这个惊人的结果的确证明了一个事实。尽管一些女人的魅力在魅力拼图中并不怎么高，但是由于男人手中拿着她们的照片，这些女人就会显得更加轻松活泼，幽默，风趣。女人似乎更为友好，更容易讨人欢心，但这并不表明她们真正拥有这些特征，而是由于她们的男性电话伙伴使对话方式轻松自如。男人在碰到靓丽的电话伙伴时，经常会先抓住说话的主动仅，声音更有影响力，言语更为幽默，而且对性表现出极大的兴趣。

这足以证明：

我们本身就可能因为谈话方式的不同，从而影响谈话的质量，激起对方积极或消极的谈话方式。

漂亮女人和富裕男人

对调情伙伴的外貌而言．男人和女人的反应是不同的。在我的培训班上有一位女士，长得青春活泼，光芒四射。她说，她经常和一些男人交往，虽然他们没有什么魅力，但是却深深地将她吸引住，让她着迷。为什么呢？因为他们都是一些处在领导阶层并拥有较高社会地位的商业才子。在对选择伙伴的优先级中，我们对两性区别进行过比较研究，发现了这样的统计趋势：

◎男人更注重女性的外在魅力。

◎女人则更在意男人的地位（包括工资水平在内）

这一趋势在寻找伴侣时表现得尤其明显。“建立联系”的形式如今已不再稀奇古怪。许多人错过了寻找伴侣的时期，或者他们不懂得通过自然的途径同异性建立联系，他们只能选择其他方式，比如通过目的明确的征友启事进行选择，当然起初是匿名的。我们可以通过对征友启事的分析，对“吸引力”这个因素在选择伴侣时的作用进行研究，就能发现一个有趣的问题；总有一些标志和特征被期待为外貌的附加体现。

在报刊杂志的广告中男人和女人的自我描绘有否不同？女人在描绘自己魅力时是否比男人更详细？相反男人是否是通过对女人外貌的目视来传达某种意思？男人是否应给女人经济上的安全感，又有，它真是女人所必需的那个因素吗？

1993年，毕勒菲尔德大学的彼得·波克瑙乌分别对100名女人和100名男人所发布的征婚及征友启事进行了详尽而深入的研究。登启事的女人平均年龄398岁，男人的平均年龄409岁。这些启事是波克瑙乌从德国12份不同地区及跨地区的日报和周报中随机挑选出来的，仅仅对要支付广告费的启事进行评价，因为在收费广告中，广告商会尽可能用最简练的语言来表达最为重要的信息。两名独立的评判员将启事的格式分成以下几个类型：

a)客观的个人说明

b）外貌

c）个性特征

d）空余时间安排及兴趣爱好

e）社会地位．受教育程度．物质基础

f）反面特性

g）空格

h）其他

所研究的问题如下：

◎在征友启事中女人是否会着墨描写她们的外貌?

◎男人是否更为突出自己的地位?

对交友广告的内容分析产生出同假设一致的结果。

▲女人同男人相比对自己的外貌描写着墨较多，例如：

雷吉纳，护士，是位金发美女，魅力无比，颇有女人味，感情专一，温柔体贴。您是否想与我共享幸福未来。

巴巴拉，22岁，相貌可爱，小巧玲珑，长发飘逸，富有同情心。幽默，诚实，可靠，想征服我的男子在哪里?

▲男人则更为详细地描述自己的地位，让女人在经济上有一种安全感。

维特乌，身体健康，有一定的经济实力，有私家住宅，寻求一位生活伴侣，地方不限。

厉害的男人需要稍弱一点！50岁的成功企业家，住处幽雅舒适，慷慨大方，寻找魅力伴侣。

调查的结果又带出了新的问题：这种自我描述的形式真的有效吗?男人通过简单表达真能寻求到有魅力的女人吗?女人真能找到经济上富有，事业上成功的男人吗?

为了求证这些疑问，彼得波克瑙乌在第二份研究中试图确定，男人

和女人在选择伙伴时会认为哪些特征是最为重要的魅力。从交友广告中可以看出明显的性别差别，男人把女性伙伴的魅力放到较高的位置，而且他们认为女人想要寻求的男人应该聪明机智，薪水丰厚，女人则猜测到男人更愿意选择长相好看，爱好文艺的女人。为什么男人和女人会根据不同的标准来选择伴侣呢?

答案在生物学里可以找到。人类的求爱行为是服务于传宗接代的，动物和人都有一个由一定信号组成的全部节目，简化了相互之间的性靠近，从而确保物种的存活。男人之所以寻求拥有“优良基因”的女人作为伴侣，原因在于这样可以提高后代的生存能力。体貌上的魅力及年轻，暗示了一个女人的健康状况以及生殖能力，因此男人更加注重外观特征。

女人在寻求伴侣时也必须认真仔细，因为她们要传宗接代，抚养后世。男人的家庭投入质量，如地位和收人，以及那些能保障后代安全的因素，则成了女人更钟情的关键要素，而不光注重外在的魅力特征。

“以貌取人”

人们相互接触的刹那间，或说起初的几秒钟内，外貌是最重要的因素之一。我们对吸引力的老一套认识，随着时间的推移也发生了变化。如今的欧洲对美学的认识和观点，远远不同于前些世纪，巴洛克时期的女人形体在现代人看来就没有什么吸引力。

进化生物学认为，异性评价外部特征时，首先从性角度出发。

男人和女人都会被一定的身体信号所引诱，女性的美丽特征表现为丰满苗条，两者并不矛盾。苗条的身材标志着青春和健康。早期时代，肥胖标志着可以度过艰难时期，丰满的女人则显得比瘦弱的女人更健康。相比较起来，瘦弱的女人存活能力也较弱。从生物学角度看，丰满对于男人来说是一个非常重要的刺激源。“这个女人很丰满，因此非常健康，能够扰养我的后代。”

由于在当今的欧洲，很多国家都食品过剩，所以女人身体肥胖的生物价值就不再那么重要了。许多人为了苗条，为了符合运动型女人的标准，就经常定期参加体育锻炼。这种“瘦身运动”的兴起就充分地说明了这一点，给我们留下了深刻的印象。

美就是“普通”

人的容貌对评价男女的吸引力有何作用？

调情时，一个人的脸部长相起着至关重要的作用。虽然存在多种多样描述面部美貌的理论，但还是不能完完全全阐明何为漂亮的面部显现。存在理想的比例吗？特别对称端正的相貌，难道不是很无聊没劲吗？很多相貌不都是稍稍偏离标准才引起我们的兴趣吗？作家本诺·克诺尔曾经这样写道，“绝不是需要女人完美无缺，而却是要稍稍偏离标准，这才能引起男人的新奇，这样的女人才真正值得仰慕。”1716年康德就已经这样写过：“一切事物的中等标准似乎就是基本标准，是美的基础，但并不是一直部是美本身，因为还需要一些个性化的东西。”每个人在自己的一生中都能见到各式各样的脸，久而久之就能在自己的心中形成个人的标准脸型。

一个标准脸型会让人觉得更为和谐。相比之下，那些带有诸多偏离特征的脸型就稍逊一筹了，比如鼻于太大，嘴唇单薄，脸的两边不对称等。

那么，难道就像卡尔·格拉蒙所要求的那样，美就是“普通”吗？对面部的信息加工是从人们头脑中的那个原型开始的。这个原型是理想化的概念，就是一个理想的面部容貌应是什么样子的。例如，通过摄影叠加技术将女性的肖像画进行叠加，处于中间位置的就是整个面部的一个原型，具有和谐的效果。

有趣的是性别差别引起的观念上的差别：

◎男人认为拥有普通脸型的女人是很有吸引力的。

◎女人则更愿意根据特殊标记以及个性的标准来评判男人的面容。典型例子是男人的主导面容，宽下巴被视为是具有吸引力的标志。

◎在女人评价男人是否有魅力的时候男人的胡须也尤为重要。

◎有胡子的男人被认为是肌肉发达，聪明睿智，身体健壮，具有权威风范。

◎胡须使自己在其他男人的眼中显得更有地位。

◎即使是毫无魅力的男人一旦带上一络胡须也会彼认为有韵味。

形体的魅力所在

当女人评价男人的形体时，她们关往的是他的身体素质以及灵活程度。同样，男人也是根据机体的功能来评价自己的形体。如果他们有健康的体魄，形体就是理想的，因为这预示着在挑战征服女人时能获得成功。相反，男人评价女人的形体时，则更看重那些能引起性联想的身体部位，女人评价自身时也是一块一块地评价。我认识培训班上的几位女性，她们对自己的形体不太满意，原因是感觉到自己并不受宠。许多女性，如果她们的形体拥有择友的最佳特征，而且男士们又不断对她的形体加以恭维，那么，她们就会认为自己的形体是最佳的。

20世纪60年代时曲线分明的女性体形（胸部丰满，腰身纤细，臀部丰腴）被认为是魅力非凡。如今女性的理想身材则要精瘦一些。1／3的美国男性希望追求到一位身材苗条颀长的伴侣。

1990年，心理学家克莱茵克和斯坦纳斯基作过一次有趣的研究。他们让人们评价一系列女大学生的照片，她们的胸部都穿着内衬泡沫塑料的胸罩。最受欢迎的是胸围较小的女性（大约87厘米），他们把它归属于诸如聪明或者礼貌这些特征。拥有过大胸围（大约95厘米）的女性，则被认为是不太聪明或不太道德。

对大多女性来说，调情之初，她们都有着巨大的压力。她们不知道自己是否符合特定的魅力标准，尤其是涉及到外貌这个因素时，牵扯到的主要是女性，就更会令调情中的女性深感不安。

如果异性朋友逐渐冷淡自己，女性经常从下列几个要点中寻求原因：“可能我的丈夫不再喜欢我了。”“自从生完孩子之后，我就不再苗

条了。”“我没有时间参加健身美身活动，因为我必须协调家务，孩子以及我的工作。我可能不像以前那样靓丽，那样值得渴望。”

可惜的是，许多女性把自信同自己对魅力的估计紧密结合在一起。她们认为拥有魅力等同于无可挑剔的美丽，然而，一个人的美要远远甚于各个完美形体细节的总和。在我的培训班上，我总是认识一些极具魅力，靓丽耀眼的女性。她们的魅力是一个融合体，充满自信，外在的精心打扮以及内在的光芒，让人第一眼看到就有好感。自我欣赏，体形上接受自我的人，往往都有很强的自信心。如果我们的自我评价是积极的，折射给别人的感觉也将是不错的。

肥胖与偏见

男性与女性都一致认为肥胖不好。这也正如1988年维也纳大学的多丽丝·玛卡开克所做的调查一样。参与实验人员得到一些全裸男女的照片，看完照片之后，他们必须从25种特征词中进行选择，然后做出评价。比如：

吸引人——不吸引人

可爱迷人一一讨厌烦人

丑陋——美丽

体弱多病——身体健康

积极主动——消极被动

性冲动——性障碍

结果，肥胖的人不仅被人从美学的角度加以贬低，而且他们还被额外地赋予了一些特征，如软弱、顺从、疲倦、多病、孤独和懒情。实验人员中本身肥胖的人也已经将过重的特征内部化，从而评价起来言语生硬且从不迁就。

在参与实验的人员中一致被认为体重正常的女胜是最有魅力的，最吸引人的（善于交际，开朗活泼，激情高涨）；肥胖住往同软弱和屈服联系在一起；体重过轻则同社会主导地位和强硬联系在一起。

每当男性和女性在我的课上要评价一下自己的外貌时，我经常会感到一种明显的性别差别。矮胖型男人认为自己颇具有魅力，而较健壮的女人则对自己的外貌非常挑剔，大多数认为自己长得很丑。当然，胖男人为了感觉一下自己的魅力，也可以减肥。相反，他们也可能增强自己的自信心，学会接受自己的体形。我认识很多肥胖的人，他们都通过自己的人格以及积极的自我评价给周围的人留下深刻印象。我们的体重并不是我们必须要容忍的命运。我们可以改变一下我们的外貌，或者我们也可以直接接受这一优缺点共存的形体胖。男人的烦恼比胖女人的少，因为胖男人通常比较自信。他们并不太注重外表，他们知道女人更注重男人性格上的优势。胖男人懂得幽默风趣地看待自己的身材，所以过得比较轻松一些。奥地利一位歌舞剧演员这样描述自己：“我并不是很胖，只不过我的腿长得太靠后了。”

身高与魅力评价

身高是评价男性魅力的一个重要因素。有时在我的培训班上，我分两次给学员们一些男人照片，让他们作评价。一次是明显有魅力的男人照片，另一次则是显然没有魅力的男人照片。两次得出了同样有趣的结果：除了极具魅力的男人以外，目标人物都被认为毫无魅力而言。心理学家诺纳尔特.黑恩斯想知道，对男人的魅力评价同他的身高究竟有多大联系。于是，就给136位年轻女人展示了青年男人的照片，故意地使用了一些不能看出真正身高的肖像照，要求她们准确地判断出他们的身高，而不用回答这些男人是否充满魅力。一共放置了4套照片。其中两套的男人各自是他们组中最具有魅力的，另外两套各自是他们组中最不具有魅力的，结果很显明：

将同一个男人与没有魅力的人相比，人们觉得他很高大，而与有魅力的相比则觉得他矮小。这个试验规则就证明了身高在评价男人魅力时是一个重要因素。在女人眼里，除了那些没有魅力的性伙伴以外，男人会赢得身高。但当他们在还算比较有魅力的男人旁边接受评价时，他们就会“缩小”。

现在我们知道：

◎女人比较喜欢超过平均身高的男人。

◎高大的男人作为约会的伙伴比较受欢迎。

◎女人更喜欢同比她高的男人结婚。

◎较高的男人在招聘面试中较受欢迎。

对于男人来悦，女人的身高并不是体现其魅力所在的重要元素。

男人的身高往往是同他的社会地位紧密相连的：在大学课堂里向一群澳大利亚的学生介绍一位“英国学生”，称他是剑桥大学的学生，而在给另一组学生介绍时称他为“英国教授”，当他离开教室之后，学生必须估计一下他的身高。结果，认为他是教授的学生估计的身高要比作为普通人高出10厘米。

正如许多研究所证明的那样，“高一点比较好”仅适用于男人，而不适用于女人。超过一米八五的女人择友就比较困难。500位年龄20~45的男子中有204人认为他们只愿意同比他至多高3厘米的女性结婚，有202人不要高一点的，或者一定要矮一点以及同等高的。如果她们本质上确实特别可爱，也只有47人准备接受比他们高的女人。其余人则表示伴侣的身高并不重要，无所谓比自己高，还是矮。

第一印象中一个人的身高往往对是否继续交际起重要作用。许多人都已经绘制好内心所寻求伙伴的照片，因此，就会抓住机会去结识一位有趣的伙伴。一位温柔娇小的女人容易激起许多男人的保护本能，身材较高的女人则显示出自身优势，而且甚至有一定威胁性。

当然，人与人之间的吸引并不真正是身高问题。

如果男女之间存在着“正确化学”，那身高这个因素只是一个不太重要的伴随现象。

魅力与酒精效应

一位身穿深色阿玛尼西服的男人走进一家酒吧时，已经是晚上8点。他在吧台前找到一个空位子，叫了一大杯啤酒，然后开始打量在场的顾客，酒馆几乎不大有人了。几个男人靠在吧台边，两个女人坐在一张桌旁，慢慢品尝着草莓味的代基里酒。“毫无疑问，这两位都是单独坐在这里的。”男人这样想，接着他又要了第二杯啤酒。“当然，在这样的灯光下大家肯定看到她们脸上的皱纹以及大腿上的蜂窝。”他点燃了一根香烟，然后又叫了第三杯啤酒，盯着镶着木板的墙壁。他离婚了，3个星期前他的女友又和他分手。并不是他一定要拥有一个女人，但如果酒吧的女人就是他要的那种，他也无所谓的。“明天我要另找一家酒馆。”男人思考着，并要了双份芬雷特，借酒浇愁。

当他的目光投向那两个女人时，他感觉到那穿着迷你裙露出大粗腿的女人在向他微笑。她的眼睛盯了他很长时间，远远长于偶然的目光接触。他笑了笑。

他又要了一杯啤酒。期间，他用余光扫了一下那位女士。他想，“胸部还不错，不知道她有没有带胸罩？”那个女人又朝他看了看，他又偷偷地一笑。此时他忘了她那双丑陋的腿而认为，“不管怎么说，一双漂亮的手她还是有的。”女人的目光随着每一次的碰撞都显得越发深入，男人开始出汗，他松了领带，他是否还应该再要一杯啤酒呢？不管怎样，这时他感觉有点受束缚，不是很舒服，他紧张地在吧台的椅子上滑来滑去，足足半小时都在细细观察这两位女人。他想，“要我不跟这个女人搭搭恬，我会疯的。”于是就毫不拘束地打量着她。“她笑起来更显得魅力十足，很可能她也渴望得到我。激动的情感在他身上突然迸发，他又向服务员要了一瓶啤酒与三个杯子，脚步轻快地走向两位女人。“我可以在这两位魅力无比的女人旁边坐下吗？”他问道。

人喝酒之后是否更容易觉得别人美？心理学家们曾经研究过这种现象，并证明，对一个人的魅力评价，可能会受到酒精含量因素的影响。喝酒，还有夜晚的气氛，性危急状态等等。

长期没有跟女人有性关系的男人跟我说，随着时间的流逝，他们择友时会少几分挑剔，所以也和一些平平淡淡的女人调情，好使自己不再独自一人下去。小旅馆的面包师傅们想来论证一个假设，就是一个人在酒吧泡上一个晚上是否就会受得更有魅力。他们调查了一些男男女女，要他们应该在21点、22点或者午夜时对在场的客人做一个魅力评价。在较晚的时间里，男人评价女人的魅力总会高一些，但其他男人的魅力并不是如此。女人也认为较晚时间还在场的男人更有味，使她们强烈地感到彼此接触的愿望。酒精究竟起了什么作用呢？

科学家格拉杜和德拉纳想把这一点搞准确。参加实验的人员不仅要对酒吧里选出的几位客人的魅力按照不同的时间段进行评价，而且要考虑一下酒的消费量。结论：同样是那些晚些时候的客人更加有吸引力，关于酒的消费量，男人和女人的反应则不同；男人认为女人更有魅力，而在女性实验人员中这个效果并不能确定。

现在您可能会得出结论，大部分情况下，酒吧里与异性建立联系，往往在较晚的时候容易成功。至于说“喝酒能让人漂亮”恐怕还不能做到。

反衬效应

一位拥有中等魅力的男人来到一家酒吧，目的是想和别人调调情。这天晚上，一家公司的顶尖男女模特在这家酒馆举行了一个封闭式的

庆祝话动。偶然的机会，男人骗过了看门人进了这家酒馆。如果此时外部的观察者来评价在场客人的谜力，那这个普通男人则是什么也没捞着，对比效果影响我们对魅力的评价，正如在心理文学中所称的那样，这种反衬效应是根据美国演员法拉.福赛特来命名的。

大学生们观看了一场以充满魅力的法拉.福赛特为主角的电影。看完电影后，男士们必须对一位魅力中等的女大学生的照片进行评价。以前看过这场电影的学生评价这位女生的魅力是不怎样的，明显逊色于那些从没有看过这场电影的学生的评价。如果我们之前能够稍稍观看一下电影照片，而且能进行一些魅力比较，我们就会发现，我们对魅力的印象已经发生了变化。

还有一个类似的事件．关系到我培训班上的一位30岁女士。她的丈夫在假期喜欢读“花花公子”，虽然他在许多场合总是说他老婆还如此年轻貌美，但在读完这些小册子之后，他就定期批判地评论她老婆穿比基尼的样子。

“称的大腿又长粗了呼”，“多参加体育活动对你不会有什么害处的”等等。看了“花花公子”上的那些美女，直接影响了他对老婆魅力的评价，对他老婆自然不利。

为汁么伴侣的魅力会褪色?

在我的伙伴关系培训班上我认识了许多人。他们的魅力通常是相似的，这是一个有趣的印象。心理学的配对研究证明，人总喜欢选择拥有与自己相似体形的伙伴，要不一样苗条，要不一样圆胖。己结婚的成对男女大多数拥有一致的充满魅力或毫无魅力的形体特色，相恋的

两人，如果说他们的美丽极为相似，在公共场合往往表现出更多亲密的接触，如手搀着手，或臂挽着臂，相比之下，如果外貌上极不相似的两人就少一些亲密接触。

为什么没有魅力的男人经常选择极具魅力的女人作女朋友？当人们来评价缺乏魅力的人时，他们是否能从自己的伴侣处得到好处？

正是如此。

在我们这个社会中，人们对他人的魅力的高度评价，可以作为提高自身社会地位的优点。正如美国心理学家酋加尔和兰迪在一次扣人心弦的实验中所证明的那样，谁拥有一位有吸引力的伙伴，自己本身也会被评价为更加充满魅力。一些参加测试者被领到一个房间里，同已经在场的一对男女一起等待实验的开始。这对伙伴中的男人的魅力普普通通，女的则穿着设计师设计的服装，非常时髦，完美的立式头发，还穿着柔和的长统袜。所有参加测试的人最后都必须表述一下男士给他们留下的印象。结果，作为一名魅力女郎的伙伴，这个男人得到了最高的魅力评价。如果他的陪伴不太有魅力，那他自己无疑会被描绘成没有魅力，没有事业上的成功，没有生活上的才能等等。

一天晚上，我同几个培训班学员一起在维也纳内城观察了一对对长相魅力各不相同的男女。

如果一个女人风情无限，她身边的男人就得到如下的评价：

◎这个男人肯定是一家大公司的老总；因为他显得非常自信。

◎这样棒的女人，身边的男人一定非常富有。

◎也许她还在做着童年的梦，要不然怎么会有这样一个丑陋的男朋友。

◎内在的他可能是美的，也许她爱的是这一方面。

◎或者他很富有，或者他在床上很叫劲。

相反情况下（当然这种情况很少出现），如果男人明显的比女人更有魅力，评论将如下：

◎也许她过去比较有魅力。

◎他肯定另有女友——或者是个同性恋者。

◎他很可能需要一位崇拜他、宠爱他的人。

爱情在这些观察者的眼睛中明显是一个交易——这听起来可能不怎么浪漫。如果男人和女人魅力相似的话，两者的关系被视为平衡和公平。其中一位将他有魅力的外貌涉人到这一关系中，观察者就会得到结论，另一位为了保持稳定的关系就必须提供另一个等值，它可能是钱，但也可能是性格上的优点或给予性的满足。

兴奋与感觉魅力

请您想像一下下面两种情况：

1．一位男士坐在咖啡屋里看体育报纸；

2．一位男士坐在咖啡屋里看一本男士杂志。

这时，一位性感的妙龄女郎进来了。两位男士都在打量她，在第二种情况下的那位男士与第一种情况下的相比，更认为这位女士充满性感魅力。为什么？

沙赫特早在1964年就已经试图用他关于情感的两元素理论做出一个解释，为了感受到别人的魅力就必须满足两个条件：

◎这个人必须处在心理上积极的状态中。

◎他必须相应地对这种状态进行描述，并加以阐述。

如果我们假定，看男士杂志的那个人所处的生理学兴奋状态与那位看体育报纸的不同，那他的兴奋状态就会错误地被追溯为那位女人的在场，他认为她特有魅力，因为他认为，她的出现加快了他的心跳。

在这种联系下，同结婚很久的夫妻谈话（大约20—30年）是很有意义的。他们跟我说，如果两人一起看了一场色情电影，他们的性欲总会明显增强，体内的兴奋状态不仅表现在电影里，而且也表现在对方伙伴身上，此时对方尤其具有吸引力。

然而在危险情况下的紧张会影响男人的感觉，而且可能导致错误诱导。心理学家杜腾和阿龙调查了男人处于危险时刻的求婚行为。一部

分人必须按照实验的顺序过一座安全稳定的桥，另一部分则要过一座架在深渊上的摇摇晃晃的桥。两座桥上都站着一个女人，她如同一只诱鸟一样向男人们散发问卷。“勇敢的男人，也就是那些要走过这座危险的桥的人，也敢于同这位魅力女人搭话，而不像那些走安全桥的人那样。”

危险桥上的实验人处在一种紧张状态，一种提高了的兴奋水平（害怕），他们阐述它为一种更高一级的性准备，并且在实验之后表现出强烈愿望，要跟那位魅力“诱鸟”约会，而安全桥并没有引起男人生理和心理上的变化。因此，相比之下，他们就不准备同陌生女人搭话或邀请她们。对一个正在与自己调情的人进行魅力评价，不仅仅依据调情对象本身，更与我们自己的观察以及体内的感觉有很大关系。一些大学生在一起等待参加一场重要的考试，他们跟我说，他们经常感觉到自己对别人的一种强烈吸引，紧张自然会提高人的积极性，心不停地跳跃，手心也在出汗，咽喉如同被卡住一样说不出话来。相爱的男男女女或者是追求某一个人的男人或女人都会有类似的征兆。

着装是地位的象征

动物世界里光彩绚丽的颜色和形状大多出现在雄性身上，并成了吸引雌性的信号。与动物王国相比，人类更能够有意识地改变自己的外观并且表现得多于自己本身：人们试图通过着装和地位标志给别人留下深刻印象。

有一半的女性承认，要把握自己的外在形象，必然要通过衣着、发型或者化妆来掩盖不足之处。衣服是我们形体的饰物，也是自我展示的一部分。为了成为一个有趣的伙伴．人总会对自己加以修饰，他们

认为这样可以给异性以特殊的效果。

◎男人喜欢施用口头上的迷惑手腕，也就是将自己描述得比实际情况更好或更富有。

◎女人注重并把握住自己的外在形象，使自己的形体更具有吸引力并且引起别人的注意。

“性选择是时尚的源头”，卡尔·格拉玛的挑衅假设是这样说的。事实上是时尚至少支持了上述两个对感受别人魅力起重要作用的因素。

1．女人的丰润

强调体形的女性时尚，标志了女性繁衍后代的价值和性生活中的期望值。

2．男人的地位

男人的着装能够体现他的地位（昂贵的手表，名牌西服，等等），而且起到一定的信号作用：“这位男人能够抚养我的后代。”

男人，当然也包括女人，如果他们穿着显示地位的服装，就会被视为更具魅力和风采。但地位和着装并不是处在同一个评价范围内。如果一个男人注重女人显出身材的衣服，他绝不对她的着装所体现的地位加以考虑并做出反应。

经常有一些女人问我，一件性感的衣服会不会让人更容易和别人调

情，从而找到一个伴侣，我的回答一直是相同的：是。一位25岁的靓女跟我讲，她发现男人和她搭话的频率同她的着装有一定关系。如果她穿得比较性感（突出体形，迷你，低领的紧身衣），就经常有人同她搭讪；如果她穿得比较运动，比较随便，与她搭话的人就相对少一些。

后来，我对这个话题进行了研究。结果证明：

◎男人对那些较突出体形的着装反应更为强烈，当然前提条件是服装要和身材匹配。

◎当问及他们是否愿意和这种女人结婚还是仅仅将其当作性伙伴时他们总是选择后者。能突出体形的着装是促动人性欲的标识。一个将自己的体形作为外在信号的女人，同时也就是在向别人表明她身上的性期望值。一位外貌清秀，穿着性感的女人，能引起许多男人的兴趣因此每一个男人都会想到，这里存在竞争，因为其他的男人也有占有她的欲望。

◎总体上来说，着装和体形对判断一个人的魅力起着举足轻重的作用，但尽管如此，男女之间的相互反应有80％都是通过人的面部形象得以体现的。

◎有些女人对她们的体形不太满意，于是就喜欢涂脂抹粉，以弥补体形上的不足。

我曾经请教维也纳的一名化妆师，想知道他是否真能将每一个女人都化妆成模特一样。他这样说道，“要使丑小鸭变成白天鹅，我需要给

她化妆．扑粉，抹胭脂，画眼线，涂睫毛膏，还需要一支唇线笔。”

我们所留下的外观印象就是名片，是开启同异性交往的一把钥匙。我们的服装正如同我们身上的第二层皮肤，将我们展示给周围的环境。如果我们感觉良好，那调情伙伴也能感觉到我们所发射出的积极的光芒。

第一道目光

◎一个人能留下什么样的印象主要取决于他自身吸引力所起的作用。我们的外貌就是一种信号。体形的吸引力或者不能引起别人的兴趣，或是别人漠不关心甚至拒绝。

◎调情时，我们对别人的魅力评价总是摇摆不定。比如白天，喝酒之后以及自己的激动程度都能改变我们对他人的魅力评价。

◎调情时那些充满魅力的人经常被认为是具备社交能力的个性特征。

◎然而在相互交谈时，有魅力的人并不一定真的更为友好或者更加坦率倒是他们的伙伴通过友好的方式引出了这些正面特征。

◎男人的身高在评价其魅力时尤为重要，而女人的身高则无所谓。

◎不管男人还是女人对肥胖的人评价都很差，而且经常带有极为强烈的偏见。

◎我们在向周围环境展示自我时应该如何穿着，并不是无所谓，而是需要我们仔细考虑的。衣服能够提高人的地位，也是开始交际的一个信号。

调情小窍门

外貌对于第一印象极为重要。然而。长期以来美貌并不能保证男女之间有趣的相遇。有些人即使您第一眼觉得其毫无魅力，但是建议您抛给他第二道目光，而且您应该自信地走向调情伙伴。有些男人即使在魅力上稍逊一筹，但通过自己“主动上门”，也同样能结女人留下深刻印象。相信自己！仅仅是外貌，并不能保证一次成功的调情。

#2肢体语言是心灵的一面镜子

自信与姿体语言

一天晚上，我在一次社交聚会上碰到一位女士。当时在场的一位客人给大家讲述了一段笑话，这位女士笑声特别洪亮且爽朗，引起了我的注意。我开始和她聊天，聊着聊着我们淡到了“女人的自信”这个话题。她说“自信对我来说不是一个话题，我已经学会了怎样突出自我。”说此话时她低下了头，聋拉着眼睛，并且突然改变了自己的姿势。后来我对她的生活经历有了一定的了解，自然就明白了这种语言性信号和非语言性信号之间的差距。她家一共有4个孩子，她是最小的一个，经常会被按照哥哥或姐姐的标准受到评判。“这个你还不会”或者“这又错了，让你姐姐做吧！”这些是她父母的口头禅，伴随了她整个童年时代。

在这种家庭环境下，她根本没有机会来培养健康的自我意识。20岁那年她搬出来住，并落户在一家编辑部，当上了一名记者。她非常能干，雄心壮志，得到了同事和上司的赏识，但是尽管她成功了，童年的阴影“你反正不会”还是没有彻底消散。她头脑很清醒，知道她可以为她的工作感到自豪，但是她的身体还是透露出她内心的不安，我的感觉并没有蒙住我，没有迷惑住我。

我们在同别人交际时有70％是非口头性的，尤其是在一个人发出一种矛盾的信息时，非口头性的肢体语言与信息的口头内容相比则更有意义。它对调情是特别重要的知识。

心理学家能够确定，经常接受父母下同信号的孩子，他们会用神经机能症的行为方式做出反应，这种现象被称为“双捆综合病症”。一位母亲对她的孩子说”我爱你”，但是肢体上表现出拒绝信号，让孩子感到：“我并不喜欢你。”

研究伙伴关系的专家认为，男女之间，尤其在性方面，经常有许多矛盾的信号。虽然她说“我爱你”，但是她的身体变得很紧张，很僵硬，并竭力避免两人的目光对峙，然后无意识地背过身去。她身体包含的信息就是：“我不想和你睡觉。””肢体语言使我们有意地，很大程度上是无意地，去传达我们的需求和情感。

肢体信号的意义也在于它通过面部表情，目光行为，肢体姿势以及手部运动来协助语言上的交际。

肢体语言在人面部的表达力是最为生动的，因此人们会有意（或无意）地使用面部语言，通过这种迷惑手段控制这个部分。行为研究学

家艾尔伯斯菲尔特早在1994年就科学地得出结论：人们为了掩盖一定的目的，会故意操纵自己的面部表情。

你想像一下，您跟一个人打交道，您的面部可能表达您的所有想法，结果可能是不停的“攻击”，并不能确保双方进行和谐的往来。我们的情感在面部表情中得到了表达，而且别人能够领会这其中的因素，正如不同文化之间的比较所证明的那样。尽管我们根本不能忍受它，我们还是能够掩藏住微笑，透出别样的好感。

对于肢体语言这个话题的心理学实验，给调情证明了几个重要的特征：

◎首欢相遇，表情丰富的人同表情僵硬、古板的人相比总是能赢得更多的好感。

◎充满活力的肢体语言能够提高对其吸引力的评价。

◎女人同男人相比，会更为自觉地对周围环境的非言语性信号做出反应。

◎魅力无比的人经常拥有丰富的肢体语言、由于人的外貌影响着人的自信，因此它们的体态表现就少有不安和僵硬，而是生动开放，活泼自然。

◎魅力欠缺的人同充满魅力的人相比。他们更善于解释他人的肢体语言。生活经历告诉他们，他们不能相信由己的外在会表现为一个性感的载体。他们对别人更有敏感性，这样能在别的领域加点分（关心

体贴，注意集中，多情善感）。

调情行为中的肢体语言

您想像一下，您作为一名旁观者，对下面的这对男女相遇作一个评论：

地点：

维也纳的一家咖啡厅，时间为下午，他，魅力一般，26岁，大学生，坐在一张桌子旁边；她，一个魅力无穷的女大学生；26岁，坐在他的旁过。

情节：

这个女生在坐下来的过程中，搜寻到了男生的目光并向他笑了笑。他抬头看了看，又很快低下头去看他的报纸。这个女生叫了一杯饮料时，她又重新试图用目光与他接触。男生吃惊地看着她，并将软椅向外缩了缩。当她还是那样友好地打量他时，他干脆转过身去翻阅他的杂志。她极为不安，很快付了帐，避免进一步的目光交流。直到她走出这家酒馆背对这位男士时。他才抬起头看了看她。

问题：

他难道没有乐趣调情吗？这个男生难道对她不感兴趣吗？这个女生没有讨他欢心吗？

答案是相反的。他对她很感兴趣，对她也很满意，他本来也有高涨的情趣同她调情，但是他缺乏自信，阻碍了每一次接触，继而成了调情的杀手。1990年，克里斯蒂安娜朵尔姆一特拉米茨，在她抠的交际实验中得出了惊人的结论，这就是，调情中男人的自我意识决定并控制了男女相遇的整个过程。

一些年龄18岁至19岁的学生被邀请去参加一个关于马科思·布朗克学院事宜的报告，并参与一项实验。报告会期间，有两名随机抽出的学生被带到隔壁一个房间。参与实验的人员不能同别的人员交谈，在房间里原先安装的麦克风也藏起来了。房间里装有一块圆板，一面贴有广告，一面装有镜子，圆板后面藏着一架相机，正在拍摄两个人的一举一动。实验主管要求其他学生一起看录像。隔壁房间的电话响了，实验主管去接电话，2分钟之后他又回来了，说道，他必须要打一个紧急电话。期间，这两个学生离开了房间。而所有参加实验的人都在等侍，总共等了10分钟。这一段等侍时间也被录制下来，并且对其进行数据评价。

结论引人注目地证明：

男女在相遇的前30秒中，男人通过第一次目光接触能够确定、这个女人是否适合他。

如果男人不够自信，表现得局促不安，他就拒绝目光碰撞。某一次谈话遭到阻止，他就会往后退缩。女人越有魅力，男人就越快地表现出他的拒绝接触。如果男人不是特别肯定对方是否接受他，他就特别害怕碰钉了。如果女人觉察到男人拒绝与之交际，她就不会再发出任何信号。对于这个男人，这也是一个标志，标志着他不管怎样都不能

着陆于这个女人。

自信的男人往往很容易同别人建立联系。

他们频频解释女人的肢体语言，而且明显地看到女人行为中要求的信号，尽管有时候女人并没有发出这样的信号。自信的男人对女人的肢体语言的反应往往比较过激，而那些腼腆的男人则把女人已经发出的行为信息解释为拒绝和驳回。

缺乏自我价值意识的男人更需要正面的信号。

因此，结识您喜欢的男人，通过微笑，目光深入接触，用您的姿势来向他传达你的意思。他若确定这个女人交际的愿望真的符合他的话，他就会做好准备以拆除他的障碍，然后同她搭话。

在理解人的肢体语言时，性别差距是非常有趣的。很少进行自我评价的女人和男人相比，往往更注重寻求接触，至少采用目光行为。同充满魅力的男人相比，女人的不安往往大多数表现在口头语言层次上。当一个男人给不安的女人留下了深刻印象，她们便会急促不安，经常会说出简短的，语法不完全的句子。“自我意识”的多样性可能会阻碍双方的靠近和接近，但也可能促进双方的交际，所以两性之间的误解是通过这种方式预先设定的。

男人的自我意识下仅影响到调情关系的起初阶段，同时它也影响到其结尾。

我的调情培训班上有许多女学员，她们抱怨不知道怎样来结束或界

定一种调情场合。大多数女学员来上课，并不是因为她们想学会更好地调情，而是因为她们想学会技术，让男人清楚，对于她们来说调情已经终结。

如果我清楚我该怎样离开某一种调情场景，我就会更加频繁地同别人调情。大多数男士对我停止调情的信号根本不能做出任何反应，因此我经常被迫交换一下我的电话号码，从而为双方的告别抠一条道路。为什么男人不愿意接受“不，我对咱们再见不感兴趣呢”。

——— 一名女学员，34岁

克里斯蒂安娜.特拉米茨的“诱鸟”实验能够做出可能的解释。参加实验的一名男士在一间房间里等待实验的开始，“诱鸟”佩特拉穿着很体面，也在等待实验的开始，并营造了非常友好的等候气氛。她在同这个男人调情，并通过肢体语言有意识地发出感兴趣的信号。她身体前倾，面带微笑，摆出优美姿势，进行目光接触，轻松地抚摸自己的头发等等。

当一个仅为她所辨别的灯光标志出现时，她从侧面表现出坚持不懈。她发出拒绝的信号，交叉着两臂，转过身去，避免彼此的目光接触。起初她已通过“点头”或“全神贯注地聆听”使对话伙伴在口头表达上更为直接，现在她自己反倒沉默寡言，将自己封闭起来。

这段时间之后，男士们填出一份问卷调查表，然后又观看刚才所拍摄的电影。

结果令人惊讶不已：

▲尽管佩特拉表现出拒绝的态度，自信的男人坚定不移地认为她一定有兴致与他们再次相约。

▲自信的男人不知道怎样来评判拒绝的信号是否就是一清二楚的拒绝。

▲那些未受过友好对待的男士虽然对这位女士没有好感，有44%的人绝不认为这与他们有什么关系。

一位充满自信，事业成功的商人曾经对我说："男人都是猎手。就我而言，当女人表示拒绝时，这才是一种挑战。一开始她有可能说不，但长时间之后她就不一定总是说不。立即说是的女人，也太无聊没劲了，只有一个不字才能产生两性之间的性悬念。"

走路的姿势透露什么？

我们承认人世间的奇观极为自然，以至于最简单的事物不再让我们赏心悦目，更甭提它们的多样性。人类本身已经通过直立行走同世间其他生物区分开来。但是这还远远不够——因为在这个地球上的数十亿人当中，我们每一个人又各自有不同的站立、行走、运动及表达的方式。

———萨密·摩勒

一位刚刚离婚的男子给我讲述他在维也纳游乐场参加周日长跑活动的事。由于爱好体育运动，比如长跑，顺便可以寻觅一个新女友，于

是就将两件事有机结合起来，一举两得。周日上午，他在游乐场的主干林荫道上慢跑时，碰到了许多人。很快地，他就走完一大段路程，然后就可以顺便挑选几位自己比较感兴趣的女性。他得出结论说，长跑者感觉到别人的目光，而且几乎所有人也都有意地观察他。他一旦发现一位自己感兴趣的女性没有男士陪同，他就会立即改变跑步的步伐，逐渐缓慢下来。跑到这个女人旁边时，他就以暗示的方式与她建立联系："我的体力将慢慢地消耗掉"或"我已经跑得不少了，陪我一起去喝杯茶休息休息，怎么样"。这种效果特好，这位男士已经是经验丰富。他说，50％以上的女人都会立即接受他的邀请。

卡尔格拉姆在特劳佩茨城的海滩长跑者中做了类似的调查，往往有数以千计的目光往视着这些海滩上的长跑者。格拉姆算出，旺季时，这些参加3000米海滩长跑的男女大约有2000多名观看者，因此这种海滩长跑中为自己做广告的可能性是极为独特的。

我们的走姿是人身体各个部位的组台游戏，当然心灵上的冲突或和谐也能通过走姿得以体现。

每一个个体都有自己独特的走动节奏。在某一种调情场合中走路的方式不仅是运动的工具，而且也是进行交际行为的信号。形体风格化的男性已经拥有一种典型的走相，以表示他们的求爱行为："收腹，挺胸，收缩肌肉。"为了让观察者有更充足的时间来欣赏，他们往往步伐极为缓慢。

女人也有着特殊的走相，尤其当她们被男人关注时。如果这个男人较有魅力，而且很合女人的口味，那她就会改变自己的走相，仔细观察就会从她身上看到一些性感信号特征。

美国心理学家莫尔对美国迪斯科舞他女郎的姿态做了一番调查，发现走相是种能明显增强吸引力的工具，借助它可以引起别人的注意力，还可以发射性欲信号。当女人穿过这个房间，并朝一位充满魅力的男人望去时，她就不会再松弛自己的肢体姿态，往往是收缩腹部——有时也无意识地将两肩后压，使胸部前挺，并高高地仰起头来。更具特定意义的则是女人的臀部，这个身体部位在男女目光交流时尤其受到男人的青睐，因为从臀部可以看出女人的生育能力，女人在走路时会有意识的扭动自己的臀部。

这是引起男人性欲的信号，而且常常比毫无暇疵的漂亮脸蛋更为强烈。

女人的步伐会变得越来越小，更为狭窄，她步履幽幽，优美自如，好似在走钢丝或者在梯形台上进行时装表演。腿部运动的印迹狭窄更能衬托出臀部的效果，这样会引起男人多种多样不同的感觉。

◎性欲：我要占有这个女人。

◎保护需求；如此柔情似水，内心不安，需要我的支撑。

◎竞争想法：同她的步伐一样淫荡不羁，拥有她一定是一件易事。

人类行走方式的多样性在语言上也能得到体现：我们蹑手蹑脚，小步奔跑，步行慢跑，庄重慢步，保持平衡走，拖住脚步走，急促奔跑，姿态稳健、优美、宽肩，犹如孔雀光彩耀人，坚定不移，目标明确。有的姿态则是笨拙缓慢，有的煽情妩媚，有的轻盈欢快，有的则

是饱含邀请之意，或者有的非常矫揉造作。

有意识地想同他人交际的男女，他们就善于表现自己，展示自己，从而吸引住异性。

尽管大家都在追求解放，但在人们的头脑中对理想男人和女人的走相还是有着固定的想法。如果男人走相非常女人化，步伐小而窄，他们则会基于走相这个原因被认为是同性恋。真正的男人站立行走时应该风度翩翩，昂首挺胸，展开肩膀，切不可低头望着地面，而应该生机勃勃，大步向前进，目标明确，敢于冒风险。在过去的几十年中，对女性走相的一些偏见已经不复存在：年轻小姑娘和青年女子很少跑步，甚至不再穿高跟鞋。相反，如今的女人喜欢走极端，经常穿一些外形简单，笨重的鞋子，当然是适应潮流的鞋。一个人的走相可以提供出若干信息。我们个人的生活经历教诲我们，要不就落落大方走近他人，要不就消极坚持和观望。我们的走相透露了自信或恐惧等等信息。调情场合是一种极端情况，我们必须明白，这种情况下，走相并不被认为是这个人所具有的独特特征。

走相是达到目的的一种工具，也是轻松调情系列中的重要一步。

位置的含义

当一个男人和一个女人在相互调情时，他们各自占据的位置究竟如何，是无所谓的。但我们的位置可以影响调情的深度，我们可以通过各自的姿态来表达靠近，向往，兴趣，转移以及地位。当然，单单所坐的位置并不能非常令人信服地指出一段调情关系的质量，一定要同眉目传情的频率联系起来阐述所坐的位置。我们怎样坐到调情伙伴身

边去，用身体的哪个部位，这些肯定不是偶然的，而且能推断出两者关系的深度。

调情时所坐的位置有助于您看出，您的伙伴对您的反应如何：

▲两个人所坐的间距是体现他们个性的相近或差距。

▲如果男人有浓厚的交际兴趣，他的位置就会非常开放，女人可以转向他，他的胳膊和腿都不是交叉在一起的。

▲如果没什么兴趣，身体会非常呆板僵硬。

▲有浓厚兴趣的男人会将上身靠近女人，这是一种矛盾心理的姿态。一方面他被这个女人深深吸引住；另一方面，他害怕过分靠近会导致女人的退缩。

▲男人将手臂交叉置于头后，“露出腋下”，是一个不自觉的信号，表现出主宰和优越，同时他也展示自己的调情兴趣。

▲如果一对男女坐在一起，跷着腿，使两人的脚尖撞在一起，这标志着调情的开始。

▲如果男女双方相互回避则表达了他们的无动于衷，毫无兴致：“我们两人没有什么共同之处。”

▲如果男人坐姿挺直，宽肩，将双腿叉出说明他想给别人留下深刻印象，展示自己的“性交能力”。

▲如果一对男女相互转身，完全避开双方的目光，表明他们希望中止交流。

▲两人在调情场合中坐着时，非偶然地碰撞体现出求爱心态，以及性行为的兴趣。

▲如果女方只是在椅子的边缘就坐，这就意味着，她准备马上离开，并随时退出调情状态。

萨米·茅勒肖对女性所坐的位置的多样性进行了描绘，而且还指出了它们所隐含的不同意义：

▲人们经常碰到许多女人喜欢这样的坐姿，坐在椅子或者软椅的边缘上。这种情况下还可以观察到不少细微的差别。女人喜欢侧着身子双腿交叉这样可以让人觉得其腿部线条颀长。它是一种情欲信号，从美学上讲也提供了一幅优美的图画。侧着身子，将双腿伸得老远的姿态很难保证身体的平衡。所以上身一定要挺直这样可以突出女性所独特的优点。

▲坐着时短暂起立以及慢慢挪动一下身子，大部分意味着："我觉得坐在这儿不大舒服，我要离开。"

▲如果女人将自己的手提包放在膝盖上，这就传递了一个信息，她有点不安，但也展示了一幅勇敢女孩的画面。她不知道，应该怎样开始调情。

▲如果调情伙伴在谈话过程中上身一再前倾，向您靠近，原本的坐姿已发生变化：“让我再靠近你一点，缩短彼此的距离。”

我们怎样消除间距

如果说如今的男人和女人最终部能够通过一些信号引起调情伙伴的情趣，那么，两者之间的空间距离经常是一个不可克服的障碍。在我的调情培训班上，许多人跟我们讲，他们在把握空间距离的远近时还存在着不少困难。当一位陌生人很快就跨越了她们本能的距离时，她们会紧张，惊慌不已，不知所措。当一位陌生人上了我们所乘的电梯，几乎每一个人都会觉得极不惬意。如果不是我们所要追求的人靠近，那人与人之间距离太短，容易产生恐俱。如果陌生人冲破了我们内心的距离，皮肤抵触，心跳加快等等这些紧张的征兆都会出现。这个时候，大多数人都会尽量避免目光交流，举止局促不安，要不看着地板，要不就避开陌生人，从旁边向上看天花板，电梯一打开，则就是迎候已久的别扭相遇的结束。

在同一位我们感兴趣的人调情时，过分靠近也会引起人内心不安吗?

1984年，浩勒菲尔特在一次实验中得出结论：当一位陌生女人靠近男人时，男人的心跳会加快，但是许多男人认为心跳的加快并不源于紧张，而是他们激动的表现：“如果我一见到她时心跳加快，那么，这个女人一定是很棒的。”

交际中的四种间距

1．亲密型间距

近距离范围：0一15厘米

这个范围内男女之间的求爱行为往往以性融合而达到高潮。对于我们所爱的人产生性追求意愿，我们可以让他们冲破这个亲密型间距。

远距离范围：15一45厘米

在这个范围内人们之间密切，自愿地相互行为正如被迫一样，在拥挤的公共交通工具里通常是塞得满满的，我们还是能忍受自己同那些自己并不相识的人或仰慕的人靠得很近。

2．个人型间距

近范围：45一75厘米

夫妻双方、父母亲同孩子以及朋友之间在日常生活中经常是保持这个距离。

远范围：75一120厘米

在办公室里同自己的同事交往通常是在这个范围内。

3．社会型间距（体面型）

近范围：120—220厘米

如果人们不是进行私人交际往往是在这个社会型间距内。

远范围：220—360厘米

这通常是在工作领域的正式场合或者是在一些不希望存在私人交际或只是一种轻松交际的活动中。

4．公开型间距

近范围：360—750厘米

在这种间距下通常是使用正式语言，在一个小型观众群面前所举行的活动往往不会出现再近一些的间距。

远范围：750厘米以上

这里非口头性姿势起着很重要的作用，演员有意识地对她们的观众群讲话，原因在于他们即使在离得很远的情况下，也一定能被人理解。相互认识的人觉得这种间距给人一种拘束感，矫揉造作，因为他们只能通过叫嚷来坚持他们的观点。

想要结识对方的人们不知道怎样自然地缩短两者的距离，通常很担心由于相隔太远而造成一些信号的误解。有些女人总是一再跟我说，如果一位魅力无比的陌生男士很快走近她，冲破她的个人间距，她就会感到非常紧张。如果女人有空通过眉目传情或者微微一笑，同男人交流一下信号，准备进行进一步的接触，那样她觉得谈话中空间上的

靠近会让人觉得舒服。

调情场合中，人们有时会感到距离太远是一种障碍，妨碍了相互的信号交流，有时还容易误解对方的信号：“当他朝我这个方向笑时，他真的是朝我笑吗？”

如果人们发现了一个自己比较感兴趣的调情伙伴，但不幸的是，他却坐在酒馆的另一端，这时，人们应该怎么办？观望还是干脆径直向他走过去？

这种情况对于男人的要求往往会更高。他的故事应该可以告诉我们，哪些反应是错误的。在酒馆里调情的人经常有这种感觉，似乎所有人都会注意他们，观察他们的一举一动。但实际上大多数情况却与之相反，来客都是各忙各的，不同别人做调情游戏，或只是虚情假意。

火车站大厅里的一家舒适酒馆里坐满了人，一位男士在在场的所有客人中发现一位女士，他很喜欢她，可惜的是当时她同其他人坐在酒馆另一端的一张桌子边，离他的桌子至少有20米远。

由于间距太大，人们往往会误解调情信号，所以空间上的距离形成厂一个巨大的障碍。但是女人也感觉到这位男士在一直盯着她看，由于她觉得这位男士还不错，她又是和办公室里的同事在一起，于是她就对他做了些回应。然丽空间上的距离似乎阻碍了起初的秩序。这个年轻人在这种情况下已经有点局促不安，陷入了困境，进退两难，不知如何是好。假定，他干脆起身，穿过20米的过道走到女人身边，并且面带微笑地请求同她幽会。

女人会说什么呢？她不会觉得很丢人吗？她会在众人面前嘲笑他吗？如果他立即起身，酒馆里其他人又会怎样反应呢？基于这个事实，所有的客人都会注意他的姿态，20米真是长啊，没完没了，还有那个女人！她会不会判断一下，为了靠近她，那个男人已经做出了什么。

男人仓促地买了单，逃脱似的离开了这家酒馆。他感到所有的客人都和他一起经历了一次失败，并和那个女人一起嘲笑他。如果这个男人了解达乌妮和达姆哈乌1991年所进行的实验，他也许会冒一次相见的风险。这两个人都能证明一点，一个人为了同调情伙伴建立联系，必须付出许多精力，这种情况总会得到正面评价。这个男人准备在一个公共酒馆里故意走完这一段距离，与她建立联系，这是一个事实，被他的伙伴解释为“他一定真的有浓厚的兴趣”。

一个调情者应随时准备付出应有的代价去结识他人，这对一种调情关系的开始绝不是个逊色的入口！

一缕目光

我的肢体语言：

▲拥有生动肢体语言和活泼面部表情的人，往往被评价为更有好感，更具魅力，而不像那些行动僵硬死板的人。

▲充满自信的人同那些缺乏自我价值情感的人相比，会有更生动的肢体语言。

▲自信的男人会过多地解释女人的肢体语言女，人经常不发送的关于女人行为要求的信号，男子却会刻意地去观察。

▲腼腆的男人为了消除障碍往往更加需要女人正面的肢体语言信号。

▲调情场合中，我们走路的姿势不仅属于运动行走的工具范畴，而且也是开始进行交际的信号。人们为了提高自己的吸引力。会有意识地摆布自己的走路姿势。这样才能引起他人的兴趣，传递性欲信号。

▲调情的深度也会受到我们同伙伴所坐的位置的影响。

调情小窍门

我们的肢体语言是重要的信息源，尤其在调情关系的开始阶段。使用一些言语性的迷惑手腕给伙伴留下深刻印象的人，通常把握不住自己的肢体语言，调情伙伴就会感觉到言语性及非言语性距离的存在。因此心里会感到不安。

坦诚的交际大多数都会伴随着自然的肢体语言和面部表情。不要交叉双臂。要落落大方，面向您的调情伙伴。这些都标志了好感和人与人之间的引力。

#3我的光芒：好感的起因

为什么我们能容忍某种人，而别人却不行呢？为什么有些人能吸引

往我们，而有些人则会引起我们的厌恶？答案是相当复杂的，因为并不存在简单的格式可以说明人与人之间的引力，是好感还是反感。卡内基在他的畅销书《人们怎样赢得朋友，怎样影响别人》中给出了一些简单的纲要，销路自然不错。它们是："当你想要某人喜欢你，对你友好，你就要表现对他的事情备感兴趣，要落落大方地赞赏他，展示出你最好的一面。"正如心理学家格诺尔·特米库拉所定义的那样，人与人之间的相互吸引是一种可以学会的行为，也就是，对特定的他人提出中肯的建议，付出正面的情感，而且态度或行为意图要端正。

为什么我们和一些人一见面就有好感，而和另一些人一见面就想拒他于千里之外？答案也有很多，在对吸引和拒绝做评判时，我们个人的生活经历起着举足轻重的作用。如果一位陌生人长得和我们所尊重的那个人非常相似，可以让我们回忆起一段美好的往事，那么我们对他就会产生好感。相反，如果一个人让我们回忆起来一个我们曾经和他有过反目经历，或者曾经拒绝过他的人，我们就会拒绝这个人，并且觉得没有什么好感。

优势赢得好感

"你长得大漂亮了，简直是绝代佳人，请允许我呈上一朵玫瑰！"

如果一个男人在一家酒馆向一个女人献殷勤，或递给她一件礼物，而这个女人以前从来没有见过这个男人，这并不是一种崭新的魅力，而是一种信号，说明他喜欢她。但是这个女人会自动地对他产生好感吗？献殷勤或递礼物都意指他对这个女人的赞扬值，从这个角度出发，我们就应该用"是"来回答这个问题。但调情相遇场合却不是如此简单。假定这个陌生人的举动是带有一定意图的：

为了更轻而易举地把她勾引到床上来，他要给她留下深刻印象。但是，如果这个女人觉察出他的意图，并认识到这个男人其实是别有用心的，那么，这种行为就不再是心理上的赞赏。如果这个女人后来才觉察出他的意图或者猜出他的意图，那她更有可能拒绝他而不是倾心于他。

对一个我们不熟悉的人形成一种看法，存在两种途径，人们可以了解他人的正面或反面事实，或者同她一起经历一些正面或反面的事情。你想像一下下面这个场景：

您的上司叫您去谈话，还有另外一位男同事也参与会谈。他当着同事的面对您的工作表示感谢并且表扬了您为公司所做的一切，对此您当然会高兴，说明您得到了老板的赏识。有趣的是这种反映也会转移到这位同事身上由于您是在他在场的情况下受到了积极的评价，顿时他可能对您产生好感。

如果您的上司每次都当着同事的面指责您，贬低您的工作业绩，那样这个同事会对您产生反感，尤其是在您进入办公大楼偶然与他邂逅时，他曾经目击过您受到指责或挨惩罚，这使得他对您更加没有什么好感。

分开付款——好朋友

似乎听起来并不浪漫，当蒂巴乌特和凯丽这样表述道：只有这种关系才对所有参与者都提供一个满意的结果，这种关系才能长期维持下去。因此，每个人都必须注意，伙伴也要分摊到他的账单。让我们根

据下面这个在酒吧里发生的故事来领会一下这个繁琐的论点：

一位男人在一家酒吧里和一位女人邂逅，晚上的消费都是他买的单。这算是为了双方的交际进行的一笔投资，他的“比较水平”——过去相似场景下的经历——决定了他的经历水准。以前光顾酒吧时，有女人陪吃陪喝，调情作乐，他知道，女人如果在经济上能够得到别人的资助，她们就准备以性行为作为报酬。我们来看下面这种情况，女人的性欲反应会很谨慎，虽然这个男人又点了一瓶香槟，他的成本远远超过了她的“薪水价”。如果偶然还有一个更加艳丽动人的女人也坐在这家酒吧里，对他非常友好，时而嫣然一笑，并不时通过眉目传情给他以勇气，这个男人就会将目前相互活动的结果同“选择性比较水平”相比较。不管怎么说，这种虽已存在的调情关系没有什么进展，或进展得令人不快，他当然会结束这种关系，而后努力去追求那位更值得追求的酒吧女。

根据蒂巴乌特和凯丽的观点，应该根据成本和报酬的比例来分析社会中的人际交往。如果人与人之间交际相互平衡而且公平，那么，这样的关系才算比较和谐。在交际中，男女都进行了一定的投资，从而显示出对对方的兴趣，这会在调情关系中营造一种好感。

如果只有男人竭力去恭雏女人，邀请她，谈话时也一直是他一个人在单枪匹马，只能是自娱自乐。他会对这种确定感很不满意．而且会认为这个伙伴的态度冷淡，对她毫无好感。

女人在起初时就会对男性伙伴的态度进行确切的分析：

他的投入和我一样多吗？准备是单方面的吗？别人充分利用我了

吗？我是否均衡地经历这个场景？

我们感之为公平的状况，经常同我们的生活状况有密切联系。在我的伙伴关系培训班上，不少女人经常将自己在家庭中的境况评价为平衡的，虽然她们的工作几乎得不到伴侣的支持，做家务还要抚养孩子，而且她们自己的消费也是很高的。然而，她们觉得自己生活得很舒适，也很安逸，因为孩子的状况（笑，欢喜，温柔可爱）是一种很高的报酬价值，从而补偿了她们的一切。

正如艾里希·弗罗姆所表达的那样："超越于社会交流，并不期待或希望得到回报的爱情才是世间最真挚，最强烈，最美好的爱情。"

公平理论家布莱乌看得更为客观："对人际交往的满意程度决定于他被人看待的平衡程度。"

意气相投和观点相似

"您是托马斯·慕斯特的歌迷吗？啊，太巧了！那咱们可是英雄所见略同。"

有些人拥有和我们自身相似或相同的价值观点，而有些人的观点则和我们的观点迥然不同。遇到这种情况，前者往往往让我们产生好感。为什么我们喜欢那些能够和我们一起分享观点的人呢？

一方面，双方观点相似证明了自己的立足点，别人传达给我们一种感觉，我们的观点和意见代表了一个正确的立场；另一方面，过去的经历让我们明白，如果双方有一致的观点，那么，今后彼此间的交往

就会和谐，不会出现什么冲突。

一旦发现共同点，就好似找到了联系两者的元素，从而产生同感。如果我们遇上一个人，我们之间没有相同的“波长”，谈话的过程中就会出现冲突，争议甚至是攻击。

这种情况肯定会造成相互间的反感。

在我的讲授课上我经常遇到一些成对男女，他们非常自豪地跟我说，他们拥有共同的兴趣，出生地相同，学历也相似。当然，单单这些因素并不对两者关系的质量起决定性的作用。人们初次相识经常是在共同的居住上，在工作单位或者在业余休闲时间里。

统计数据表明，居住在同一个环境圈里的人更容易维持他们的调情关系和伙伴关系。相比之下，这对于那些居住在不同城市甚至不同国家的人来说就困难了。空间上的接近使得调情关系的发展和升讳得更加容易。有一个谚语叫“相同，相同才能相融”，它就很明显地体现出寻求伙伴时的特征。

吸引力是好感的导线

漂亮的人在人生的起始阶段就拥有优势，这种情况甚至在幼儿园里就已经存在。1972年，迪翁和贝尔谢尔特就已经证实，3—6岁的小孩就已经把和自己一起做游戏的伙伴分成不同等级，漂亮的较受欢迎，而那些长相一般的小孩经常被视为好斗型，不讨人喜欢。

魅力无比的外表往往对人际间的吸引产生积极作用，从而提高别人

对他的评价。这一点在迪斯科吧台里可以得到特别好的体现。对调情伙伴是否有好感，很容易根据形体的吸引力得到预示：

男人或女人长得越帅越靓，进一步交际的愿望就更加强烈。女人的魅力在调情场合对于评价的好感，相对男人的魅力来说，更为重要。

心理学家布尔纳、爱尔霎以及拉姆贝尔特曾经和学生们进行了下面这个实验：参与实验的人事先获得有关未来谈话伙伴的一些信息之后，在一家咖啡馆同他们进行了30分钟的谈话。随机抽出谈话的双方，问卷评价表现出双方观点极大的相似性或者毫无相似之处。

▲如果双方有相似的观点，他们会更加喜欢对方。

▲充满魅力的伙伴比毫无魅力的伙伴受到更好的评价。

▲男人更注重伙伴的外貌，而不太注重双方是否有相似的观点。

▲女人则更看重双方是否有相似的观点，而不太看重男人的长相。

虽然调情场合下的好感是自发产生的，但是男人和女人产生好感的起因常常是不同的。女人认为好感来自于相同的“波长”，而男人则将其溯源于女人靓丽的外貌。

单单魅力不是产生好感的充足条件。如果一位美艳动人的女人在别人谈话时表现得极不友好，极其冷淡，那么，别人对她的好感自然会下降；如果一个男人同一个女人交际时，虽第一印象感觉她不够有魅力，但后来发现两人有共同的兴趣，而且有相似的观点，他就会改变

自己的观点，继而也对这个女人产生好感。

我们对一个陌生人产生好感，并没有固定的规律。

在同别人交际的过程中，我们对同感的评价是会不断发生变化的。如果调情伙伴总是用阻碍性的行为方式来对待我们，对他的同感评价肯定会下降，相反人们也可以通过谈话赢得别人的好感。我们发现彼此之间意气相投，就会形成一副积极的调情伙伴形象。

微笑也是一根重要的导线，一个赢得好感的信号。如果我们感觉到彼此有共同的“波长”，发现一个人微笑时更可爱，更有吸引力。

无限风光在险峰

在一次伙伴关系培训班上，一名学员向我讲述了一件曾经让他发疯的事。在一次朋友聚会时，他认识一位年轻貌美的女人，从第一刻起就被她迷住了。正好她也没有陪伴，因此他就开始和她调情，并引起了她的兴趣。事实上她也很感兴趣，相互交换了电话号码。第二天他就给她打电话，要求同她约会。女孩子名叫卡特琳，她说必须呆在学校里准备考试，以此敷衍并答应下星期同他约会。整个星期，这个年轻人都一直在想，怎样和她一起度过那个即将来临的夜晚。那天晚上，两人终于走到一起，一切的确非常让他陶醉。她笑得特别开心，仿佛因为他的存在而在享受生活。他“偶然”碰了她的胳膊，她却立即拒绝了，于是请他把她送回家，她感到有点疲倦。

由于卡特琳必须去探望她的母亲，而且学校里事情也较多，所以他们第二次相遇乃是10天之后的事。男孩名叫迪特，他一点也没有松

懈，送花，写信，频繁地和她通电话并静静地等候。

第二次约会时，他们俩是手挽手地离开那家旅馆的。然后他送她回家，两人的关系得到了一定的进展，对此他确实比较满意。14天之后，他才与她又一次重逢："卡特琳总是敷衍我说，这期间她有一些重要的事情，但是我和她通电话时，又能感觉到她也很期待一次相聚。这段时间我发生了变化。我更加想念她，幻想里她更有魅力，更值得追求，而且更加性感。她值得我去等，值得我去宠爱。我要加倍努方向她表白我的感情。"

半年之后，他结束了这一段绝无仅有的关系，因为他已经精疲力竭。迪特："我们从来都没有上过一次床，到如今我还是不知道，我是否对她意味着什么。然而，令我后怕的是我突然变得非常依赖她的心情。我从来还没有这样追求过哪个女人，我老是认为，一切努力都是合情合理的，这个女人确实值得我去追求。如此明艳照人，完美无暇，我现在的女朋友将我分析得非常透彻。这样也好，我再也不会追求像卡特琳这样的女人。

为什么很难被征服的人反而更让人仰慕？所谓"无限风光在险峰"就是这种情形。

对一个人产生好感和吸引力也决定于人在这种关系中已进行了多少投资，不一致理论给出一种说明：

如果我费尽心思地追求一个女人，但她并没有以同样的深度对我的情感做出回应，这样就产生了不一致。为了消除这种不舒服的非一致状态，我提高了对这个女人的魅力评价。在我的想像中，她具有如此

的魅力，以致她已经赢得了一定程度的兴趣和欢喜，从而我的努力还是完全合理的，当然还有选择的自由。我已经自愿地投入进去了，这个女人必定是值得追求的，因为我为了占领她已经付出了很多很多。

怎样对待情投意合的人以及没有好感的人

我们在调情场合结识的人都在扮演着一定的角色，因此，我们会产生相关的感情：他／她很友好，我对他／她很有好感，我喜欢他／她。他／她狂妄自大，缺乏魅力，不太讨人喜爱。我不喜欢他／她。当一个男人和一个女人彼此产生好感时，就会出现下列的行为模式：

▲他们缩短空间的距离，相互靠近。

▲他们彼此目光交流更频繁，时间更长。

▲瞳孔直径变大（受到积极评价的人）。

▲两人交谈次数越多，时间越长。

▲相互评价更加正面（聪明，相配等等）。

▲他们认为两人对实际情况的观点更为相似。

▲很少有人去关注那些没有好感的人，因为他们没有什么相似之处，从而遭到了拒绝。

第一眼就能让我们产生好感的人，我们是否会同时选择其为固定的

伙伴呢？这种调情关系一般情况下是极为肤浅的，尽管我们每天能遇到许多调情伙伴，但是并不是每一个调情伙伴部适合成为准伙伴，经常是在新的调情关系开始之前结束上一次调情。

调情时我们收集一些信息、，让我们了解调情伙伴的人格、品性。谈话的相似点、社会地位、外貌长相以及他的才能都是一种过滤器，结识这个人是否值得？是否存在正确层面上的相似点？

如果调情伙伴成功地通过了第一层过滤，那么，他的兴趣会增强。然而，单单好感对一种正在开始的关系是否能持续下去，并不起决定性的作用。

一缕目光

我的影射力，产生好感的原因：

▲我们个人的生活经历在评价吸引和排斥时起着重要作用。

▲在调情场合中诚恳地欣赏别人会提高陌生人对你的好感评价。

▲如果一个调情者将赞扬对方同一定的背后意图联系起来，但这个意图被对方发觉了，这种情况下她对这个调情者不会产生好感。

▲如果双方的相遇，相待是平衡的，公平的，这种调情关系会让人产生好感，男女都在努力与对方接触，表现出自己的兴趣，这创造了好感。

▲发现两者的共同点和相同的波长也会促进双方的好感评价。

▲如果一个人的外貌充满魅力，它对人际关系会起到积极的作用，提高了人们对他的好感评价。

▲两人之间的好感是自发产生的，但是如果调情伙伴的行为并不讨我们喜爱，也会使我们的好感发生巨大的变化。

调情小窍门

微笑是赢得好感的最为重要的信号，也是一种进入调情关系的最佳方式。不妨试试！当然。相同的“波长”也创造了好感。然后两人就会长谈、多谈，相互的评价都是正面的。

#4“我是独特的。”

在这个世界上没有和我完全相同的人。当然有些人在某些方面很像我但是没有人完全像我。因此，一切来源我的都是本来的我。我已经选择了它我能看听，感觉，思考，谈话以及行动。我拥有这个工具，它帮助我思考接近别人，让我更加富有创造性，理解我周围的一切，理解所有的人和事，让一切很有秩序。我属于我自己，因此，我能操纵和决定我自己。我知道我身上有些事情让我迷惑，有些事情让我毫无头绪。但是只要我友爱地对待我自己，我就会充满勇气和希望地找到冲出迷惑的出路，而且总是能发现自己身上的新东西。

—— 维尔吉妮雅撒蒂尔，家庭女医生

自我价值和心理健康

作为一名心理学家以及培训员，我在工作中经常碰到各种各样，不同类型的人。多年来，我一直在研究人的外貌、人格以及自我意识之间的关系，在我的实践中有几种情况证明了，外貌并不总是一种积极的自我意识的基础。

一格尔特，55岁，外观形体不堪入目（矮胖，秃顶，厚厚的镜片），但是有很强的自我意识，因而总是有美女陪伴、他并不富裕，事业上也是一般。

b）苏栅娜，31岁，美艳动人，当时还没有男友。她自我意识太弱，总觉得男人总是想从她身上得到性满足。因此社交场合她经常是冷淡死板，让人不易接近。

c）爱菲拉，45岁，设计师，身村矮墩墩的，但却迸发出勃勃生机，充满活力和热情。在调情时她表现得非常积极，而且不遗余力地跟异性寻求联系。

d）赫尔泊尔特，魅力十足，事业成功的商业男人，外在表现尤为自信，实际上内心与人有距离，满腹疑虑。他觉得所有的女人喜爱的都是他的钱财和地位。社交活动中，他极富魅力，但过分的靠近又使他产生恐惧和不安。每当某位女士提出什么要求时，他心中就会产生疑虑，故意回避，尽量与她保持距离。

关键的不是人是否长得漂亮，而在于你是否学会自我欣赏，学会认为自己漂亮。一个人评价自己的外貌越好，他的个性问题就越少，在

社交活动中他会更加坚定不移。

心理学家格哈德·瓦克特先生曾经对九年级的92名女生和115名男生进行了调查。结果为：自认为长得漂亮英俊的学生在情感上更加稳重，更加镇定自如，少受障碍，少有攻击性，在业绩方面以及口头表达方面要强于那些自渐形秽的学生。因为我总是在一家学生俱乐部工作，经常接触到一些青春期的学生。感受至深的是，我经常发觉他们的外貌同自信心有着极为密切的联系。这一点在女孩子身上体现得尤为突出。女孩子在评价自己的魅力时会更加挑剔。如果她们感觉自己较丑的话，她们就会贬低自己的综合价值，从而对自我形象的评价也比较消极。

很遗憾，有一次我竟然目睹一位母亲对她正处于青春期的女儿说："瞧，你这副长相，也该罚你个够。"显而易见，女儿在她母亲面前根本不可能形成一种积极的自我意识。相相反很可能她的一生都必须同这些心理作用作不懈的斗争。

对自己相貌的个人评价对青春期的心理会产生巨大的影响，如果人的外貌得到了积极的评价：

▲他跟同龄人相处就少有问题。

▲社交场合中就不会产主害怕的心理。

▲他（她）更会交际，更为稳重．更为外向。

认为自己外表毫无魅力的年轻人都倾向于给自己的个性定一个不利

的形象，因此在社交场合中表现得忧心忡忡，腼腆害羞，受阻或者比较粗野。如果年轻人的自我意识增强了，他们在发展个性过程中则会轻松自如些。

自我价值定义

外在的自我价值决定于别人的观察和评价。

内在的自我价值决定于一个人怎么来控制他的周围世界，以及他能如愿生活的特定程度。

这两个范畴对一个人的心理健康是重要的，然而更为重要的还是人的内在自我价值。童年的生活经历，事业上以及人际交往上的成败，都对人的自我评价起一定的作用。

积极的自我评价对一个人的普通心理状况起较大作用，哪怕最微小的降低都会引起内心的惶恐和不安，意志消沉。

自卑的人往往强烈需要社会对他们的支持，关注和同情。他们一直在寻觅爱情，安全和关注，因为他们大多数人在这方面得到的甚少。

自我价值和调情态度

培训班上的一位名叫克里斯蒂安的学员跟我讲述他有一次碰到一个陌生女人的情况："我的朋友是位演员，邀请我参加他的新片在维也纳约瑟夫城剧院的首场演出。中间休息时，在观众的一片喧嚷中，我发现了一个女人，她正是我需要的那种类型。她一头褐色头发，扎了一

个辫子，穿着一件显现体形的黑色连衣裙，似乎没有陪同。对此，我感到很高兴。她好奇地在我面前摇来晃去，手里举着一杯白葡萄酒，打量着在场的人。我离她只有几米远，但她动人的外貌和优雅的走姿将我深深吸引住。我该怎样和她搭讪呢?

首先该怎么讲才能合她的心意呢？她是那种漫不经心、腼腆、贵妇型的女人吗？她喜欢这种满嘴酷言的莽汉吗，还是那种风度翩翩的拘谨冷漠的男人呢?

当她走动时，我跟着她。她真是美极了！每走近她一米，害怕遭到拒绝的心情就越是让我窒息。对我来说，剩下的时间已不多了。假如中间休息一旦结束，那么，在众人之间再看见她的可能性就会降低。正当我设计好第一句话时，从旁边过来一位年龄大约30岁的男子。他唇边略带微笑地说："您喜欢这个剧目吗？"这倒不是特别乏味，于是她朝他微微一笑，两人在我面前很快就亲切地攀谈起来，彼此表现得非常信任。剩下的情形只能是我在一边呆呆地观看。这种情况对我来说已不是第一次了。每次约会时我的自我意识都不中用了。由于一直犹豫不决，我错过了许多非常有情趣的女人。虽然我经常外出调情，但我的自我意识并没确得到增强。

人是否可以通过经常外出调情来提高自我意识呢？培训班学员经常问我这样的问题，因为许多人心中没有把握，他们不知道在调情场合中应该怎样消除他们的恐惧。

自信就是对自身个性价值的信任。因此，在"通过行动来学习"之前，首要的是改变他自身的内在信息。我们每一个人都会受到自己生活经历的影响。如果我们童年的信息如下："你什么也不值"，"这个你

肯定不会""，或者“仅仅因为你，我才和你父亲呆在一起。现在你让我感到彻底失望”。这种情况下，人们就会背上一幅消极的自我画像。在调情场合中，也会认为人不会对自己产生兴趣．正如人们自身所定。

尽管如此，每当我们意识到这些反面信息对我们的心理发展起危害作用时，我们还是可以改变这些信息。给自我意识加油是一种内在的过程：“我是值得的！”“我能搞定它！”“我感到很自豪！”

只有当我们自己摆正消极的负面自我形象时，我们才能接受周围环境对我们的赞赏、恭维以及正面的说法。之前我们可能对此表示怀疑。调情课中的一个重点就是发现自身的长处。起初总是大家自己分析，我总是能发现一些成年人，他们压根就看不到自己的优势，仅仅是在遵循自己的弱点。在这种受保护的班级氛围中，人们也可以分析自己的作用：我怎样看待自己？我对别人起何作用？是什么让我担心，让我害怕？

许多人在参加我的培训班之前，在与异性交往中就有了反面的经历，这种经历是与一种较低的自我价值感相关的，还可能会引起严重的心理后果，即拒绝同他们交际。我认识一个年轻人，他出于害怕遭到别人的拒绝或被人耻笑，放弃了4年光阴中所有与别人交际的可能性，呆在家里，变得越来越孤独。当他去参加冶疗时，医生分析出他的这种态度是童年时代长期沮丧的后果。通过分析，他认识到自己值得被爱，学会了欣赏自己的长处，从而自信地走向调情伙伴。

喜欢过夜生活的人

许多男人喜欢在夜里寻求一种冒险。经常外出的男人会变成职业调

情高手吗？同许多女性相识会提高自我意识吗？有关资料在“经常夜游”与“较少夜游”之间进行了区分：经常约会或很少约会的人。男人如果经常更换女同伴，他通常有较强甚至是夸张的自我意识。原因在于他们认为，自己在异性处特别受宠。些男性求爱作品中有一部分内容充满了夸张和吹嘘：“已经把她带到床上去了”，“她趴在我身上”，“四次后还没够”，但他们在女人处获得成功的原因是坚决顽固，毫不顾忌。他们从不把界限当回事，克里斯蒂娜·特拉米茨在这种关联下提及“错误警报”；经常外出的男人，见女人第一眼之后就认为她要求同他们进行交际。而缺乏约会经验且自信心不足的男人，在女人在场的情况下容易陷入紧张状态：

▲脉搏心跳加袂．手心潮湿（出汗）

▲恐慌不已

与异性的接触对于他们来说是一种紧张，而非游戏，因此，他们宁愿避免这种制造恐惧的调情场合，更喜欢呆在家里。当然，人们的自我评价还是可以操纵的，这正如吉斯勒和巴拉尔进行的一次有趣的实验所证明的那样。他们对参加实验的男性朋友进行了一次智力测试，以此测出他们的智商，并将测试的结果公布出来。紧接着就将参加实验者介绍给一家咖啡馆的女人“诱鸟”、这个女人打扮得或者艳丽动人或者暗无光泽。然后秘密将他们的谈话拍下来，再进行详细分析。四种组合如下：

1．自我评价较低的男人遇见艳丽动人的女人。

2．自我评价较低的男人遇见暗无光泽的女人。

3．自我评价较高的男人遇见艳丽动人的女人。

4．自我评价较高的男人遏见暗无光泽的女人。

那些在智力测试中成绩较差的男人与那位暗无光泽的女人搭讪，而且邀请她去幽会。遭到一位魅女拒绝的风险对于这些男人来说，在经历了“失败”之后是尤为巨大的。那些成绩较好的男人，则与那位魅女搭讪，要求同她一起出去走走，这说明测验的成功给了他们勇气。

男人和女人怎样才能提高他们的自我价值感呢？自我价值感较低的男人需要成功，正如需要一小块面包一样。许多人错在将他们的成功值定得太高。因此，他们自身的失败在这之前就已经潜在了，并在主观情感上更让他们觉得自己一文不值。

在一次总结聚会上，一名培训班学员自豪地跟我说，通过这次培训，他找到了勇气，并主动同一位自己喜欢的魅女搭话，后来两人结成了一对。一位女士跟我说，她也找到了一位同她意气相投的伙伴。他俩都很腼腆。这个女人感觉到一个事实，也就是这个男人受教育程度与她相似，但他并没有优越感，只是两人很舒适和谐，她的自我意识得到了提高，因为她已经感觉到他们两人有共同的价值。

人的自我意识会对爱情产生影响吗？有自我意识的人的爱情是否与自我价值不高的人的爱情一样？这个方面的研究结果是不同的。拥有较高自我价值的人在同别人交际时比较自信，能够毫不拘束地爱慕地走向伙伴。当然，这种人在寻求伙伴时因稳较积极，通过开朗的举止而受到异性欢迎，因此容易受到外遇的影响。因为融洽的社会交际可

能会增强人对性行为的愿望。

自我意识较差的人依附于他们已经征服的伙伴。他们经常表现出很强的占有欲，容易产生醋意，容易觉得双方关系的专一性上受到威胁，因为他们担心伙伴会决定选择一位更亮丽的人，因此他们就一直生活在不安之中。这些人大多数比较忠诚，他们会尽其所能给对方营造一种舒适的生活，但是出于害怕，他们会紧紧抓住对方。不过，这样伴侣也可能离开他们。

我们的自我意识在男女日常交际中是一个重要的因素，但还没有数据统计来说明，自信的人是否更愿意选择自信的伙伴或者正好相反，不过这样也好，如果人际吸引中一切都可解释的话，那带给男人和女人的一个重要紧张元素就是不安。

为什么拒绝会导致紧张

几年前，我在一家报纸上读到一则有关一位21岁男子自杀的报道，至今还记忆犹新，因为他的家人和朋友都不相信，一个在他们眼中看来微不足道的事情会导致这样一场灾难。

当时，这位年轻人和几个朋友正一起参加当地举办的舞会，至于现场的具体细节无人知晓。确定的一点是：他想和一位女孩子跳舞，但遭到了拒绝。当他的朋友邀请这个女孩了跳舞时，她却同意了，并和他一起翩翩起舞，而且后来她一直跟他呆在一起。舞会还没有结束，这位年轻人就离开了。回到家后，写了一封遗书，就拿起父亲的手枪（父亲是位猎手），躺到床朝着自己的脑袋按下了手枪的扳机。子弹击中了他的头颅。他的遗言只有一句话：“一切总是一样的。”没有人

能够理解这句话，反而不可理解的是，一位年轻人竟然会因为自己在舞会上碰了钉子就结束了自己的一生。

这句话我至今仍然记忆犹新，由于我总是能从一些人那儿听到这句话。这些人往往缺乏自我意识："一切总是同样，我能够完成我要做的事，可是总是遭到别人的拒绝，我真是一文不值。"

有这种生活哲学的人总是生活在紧张的状态之下，一次很平常的事情往往证实了自己过去曾经经历过的伤心往事和惨痛经历：

"我总是没有机会，没有人爱我。"

1991年，布劳恩和格劳茨尔这样分析说："在交际上遭到拒绝并下应该成为日常生活中的失败，实际上，人类遭受了更为严重的损失：存在损失。"我经常接触到许多人，并感觉到他们害怕自己无人接受，无人疼爱。当无人关住他们时，他们痛苦伤心，特别是在具体的调情场合中往往产生消极情绪。原因在于，他们认为其他人观察到他们所付出的无用的调情努力之后会嘲笑他们。大部分调情场合由两个调情伙伴和可能的观众群组成的，避开公众，很少会进行首次偶然接触。许多情况下，调情者指望得到别人的关注。

我看着另一位，但是有可能被误认为是另外一个人。

我向她微笑呢，还是在嘲笑她呢?

我同别人进行调情对话，原因在于我对他（她）感兴趣或我感到很无聊。

我总是要冒着被拒绝的风险。

如果在大家面前遭到了拒绝，他们算是亲眼目睹了这件喧闹的事情，这时我会觉得无地自容，恨不得从地上找个缝隙钻进去，从此销声匿迹，因为我在公众面前丢了丑。

那些自我意识较差的人为了避开巨大的风险，喜欢走许多弯路。男人往往会选择一位其貌不扬的女人作为调情伙伴，这样遭到拒绝的次数就会少一些，风险也就降低了。

女性降低风险的方法不同于男人。她们经常发出一些具有双层含义或多层含义的调情信号。这些信号除了表明希望建立联系之外，还有其他的含义。

男女的自我意识是成功建立联系的一个重要因素。较强的自我意识预示了成功，失败的外在体现为："如果他拒绝我的话，说明她肯定有固定男友。"如果一个人自我意识较差，那么从"自我满足预言"意义上讲，人们会先认识到未来的失败。"即使我再尝试一次，也是白搭"，内心体现在："她拒绝我，这并不奇怪，原因在于我自身。"

帮助女人"打破冰块"

观望的女人在调情时经常会失败，相反，那些积极主动地同男人讲话并表现出兴趣的女人大部分都会成功。米伦哈特、巴尔特文、布尔克和皮派尔在1988年就开发出了一套计算机程序，帮助女性克服并消除在人际交往中的恐惧和害怕，然后通过计算机来构建自己的意识大

厦。

一次问卷调查中，他们对600名女士进行了测验，然后从中挑选了那些自我意识较差的单身女士作为实验的重点。她们都希望同别人建立关系。总共分成三组，每组15名女士：

A）用这个计算机程序工作的女士

B）仅仅阅读这个程序的女士

C）一个监督组

这个计算培训班为期5周。期间，每一个女士都要同一位男大学生（诱鸟）进行一次短暂的对话，但男生不允许先开口，他只是作一些回答，而且女人要主动向他提问题，只有她问了，男生才须回答，而且回答不能超过两句话。一旦停下来，男生只需要等待着她是否要继续交谈下去，同时将这段谈话拍摄下来，以供外面的观察者评价。整个过程可以分成三个部分：

1．谈话的开始和目光交流

2．谈话的过程和语盲

3．我怎样表现自己谈话的兴趣，怎么表示恭维，怎么向别人微笑?

这些女士应根据计算机上所给的事例从三种可能性中点中最佳选

择。如果结果不对，她们就知道，为什么她们所选的策略不能达到目的。例如，玛佳雷特在一家商店前当迎宾小姐，她在靠她很近的地方发现了她上学时认识的库尔特，她该怎样开始谈话呢？结果表明，那些通过计算机程序的人以及单单读这本手册的女人都比那个监督组的成员要灵活得多。如果她们读了这本手册或者工作时使用了这个程序，别人就会认为她们比较善于交际。

然而我觉得，在这样一个计算机时代，将计算机程序运用在人际交往领域是非常大胆冒险的。即使在调情场景下，许多人的举止方式都是遵循—定的生物现律，但这一刻还是存在着遁世的幻想。当然，每一个人都有独特的方式，因此两人的相遇就会产生特别的结果。如果一切都可以用计算机程序来预先设定，那么，人们就会更缺乏人际交往的重要经验。

显然重要的是，这个程序确实促进和帮助了那些同别人有交往困难的人。成功掌握这个计算机程序的女人可能变得比原先自信。如果一位热情的男人主动向一个害羞的女人微笑，并附上一些甜言蜜语，同样的效果也会出现。计算机只能是一种辅助工具，是一条弯路。直接的方式才是最为有效的。

一缕目光

我的自我意识

▲重要的不是人是否长得漂亮而是要自认为长得漂亮。

▲一个正面的自我评价对于一个人的心理普遍状态具有较重要的意

义。

▲自我评价较低的人往往一直在寻求爱情，安全和关注，原因在于他们从小在这方面得到的甚少。

▲缺乏自我意识的男人在调情场合中很容易就会紧张，然后因为紧张就变得犹豫不定，最终觉得不太可能。

▲自我评价较低的人会有意识地寻找弯路来回避冒太大的风险。他们选择相貌平常的调情伙伴发出具有双层或多层含义的信号，这样可以允许有多种解释的想法。

调情小窍门

自我意识就是对个人特性价值的信任。如果你从不信任自己，别人还会怎样看待你呢？较强的自我意识预示了成功，但是如果谁自我意识较差，在“自我实现预言”的意义上就先注定了失败。心思不定的人不应该总是期待外界的表扬，而应该有意识地去分析自己过去的经历，哪些信号对自我意识产生负面影响。然后就应做好准备同异性去交际去接触。如果我们自爱自尊，我们也能有意识地察觉到外界对自己的积极信号。

#5我的语言：个性的名片

声音的言外之意

▲一位英俊的青年男士，高一米八五，参加一次庆祝展览会结束的

活动。他举止充满自信，微笑地走向女主人，假声假气低沉微弱地迸出几个字“卡尔米勒”。

▲一位亮丽的女士，40岁，热情洋溢，面部表情非常开朗。她走进一家化妆品商店。但当她尖声大叫道“要买一支口红”时，那位售货员小姐惊讶得往回缩了缩。

▲奥地利银行的一位新员工首次参加全体职工大会。在就职报告中他声音尤为低沉，几乎没有人能听得到，他的声音很低很沉，而且还在颤抖。大家可以听出这个员工的紧张；坐在前儿排的领导们不停摇头，后排的人也在喃喃细语，大家根本听不到他在说什么。

▲一位年轻女士，穿着时装设计师设计的服装，美艳动人地走进了维也纳一家五星级宾馆的大厅，向四周观望了一下。她正要走向前台时，一位宾馆顾客被她深深吸引住了，于是就走到她的身边，礼貌地问道：“要我帮忙吗？”这位靓女却用汉堡流行的俚语回答道：“老头子，自己知趣点，快给我闪开！”

音质和联想

一个人的声音和说话方式，对于调情时印象的形成也是一个重要的无素。当我们开始讲话时，声带就会相互靠拢，形成一条很窄的缝隙。发出声音的深度，也就是高度，取决于声带的张力和长度。如果一个人的声音得到了很好的评价，这也将会提高对她（他）的魅力评价，同时也是一种开始交际的信号。

我们感到这种声音热情洋溢，听来令人惬意，让人心跳，能引起人

的性欲，让人听了还要再听。

一名出版社业主跟我讲述过一位女性在电话里的声音充满了性爱魅力。两年多来，他出于工作原因与这位未曾谋面的女性通电话，每次通话，听到她那深沉、烟雾弥漫的声音后，都会浮想联翩，觉得这个女人一定长得非常出众。

不知是什么时候，他们要见面谈话了。这个女人55岁，臃肿矮小，长得一头深褐色的头发，除了声音之外，没有任何同他幻想的相同。他后悔万分，觉得不该和她见面。这次碰面之后，他不再觉得她的声音有多强的魅力，她的声音失去了过去的效应，她的外貌已使她的声音明显褪色。

相反，如果我们感觉某人的声音音质不太舒服，也会改变一个人的正面效应，甚至会毁坏这个人在我们心中的形象。

一个人的声音在紧张的情况不会发生变化。紧张激动的人说话速度较快，声音尖锐而刺耳，甚至有点歇斯底里。您可以在紧张的情况下有意识地注意注意自己的声音——它也很紧张。为了自信地驾驭某一个调情场合，就需要消除这种紧张。其中重要的一步就是稳定我们的声音，慢慢地，静静地，一步一步地降低声音的激动程度，这样就会重新拥有稳定平静的声音。这意味着我们又能把握住紧张场合。

许多人的声音是固定不变的。艾恩斯特·格里斯曼的外号就叫“声音”、他是奥地利国家广播电台前任台长，曾担任过广播台主持人，主讲圣经故事。他的声音清楚宁静，时时充满一种性感的弦外之音，因此博得了广大听众的好评。已去世的电影制片人阿塞尔·科尔蒂、克劳

斯、玛利亚·布兰道尔、艾里卡· 布鲁哈尔等，都是带有声音不变特点的载体，正好是与玛佳雷特·施雪纳迈克尔这个例子形成鲜明的对比。

声音也体现在我们的声带上。一位说话洪亮的人与那些声音低沉的人相比，往往被认为是比较具有攻击性，主导性。精神沮丧的人说话时声音低而单调，几乎听不到。低声容易使人联想起下列一些个性特征：虚弱，社会地位较低，没有权利，缺乏自我意识。低声细语给人一种印象，他们说话的内容让他们感到难为情，大都是一些难于启齿的东西。疲劳、受挫、失望会使人的声音变得沙哑起来。当一位女性对她的调情伙伴颇为满意时，她说话时声音倾向于更为温柔，她会有意识地改变自己的声音；如果自我感觉不如别人的人，她们说话的语调会少有规律，即便相互差距并不远，她们谈话时声音还是不会洪亮。

声音值也能体现出一个人的个性特征。我们在一次调查研究中录制了一段采访对话，是一位男性记者采访一位女性朋友的对话。采访持续35分钟。记者的声音是变化无常的（高音——86分贝，低音——58分贝），参加实验的人分别听这三种音段中的一种，并对这位男子做出评价。结果非常明确，而且很有意思：很高的声音被认为具有攻击性，而不是自信。这些参加实验的人觉得，他想通过声音来控制全局。当他用很正常的音高谈话时，他就最受别人的欢迎。

关于声音：

▲总起来说，男人说话的声音比女人要高。

▲女人同男人谈话时的声音与女人同女人说话时的声音相比，更为

轻盈而温柔。

▲音高表达愤怒或蔑视。

口音与方言

语言不仅包含一定的内容，而且还向调情伙伴传递同样重要的附加信息。调情伙伴双方的首要目的是建立一种关系，而并不仅仅局限于语言上的交流。当一位柏林女人结识一位维也纳男人时，两人各讲各的方言，恐怕双力交流好长时间之后也不能理解对方。

我们不熟悉的方言会令人感到诧异，从而形成一种距离，造成言语上的误解。严重者还会让人顿生厌恶之情，甚至觉得粗俗无比。

相反，如果一位施蒂里亚女人在肯尼亚的一家宾馆里结识了一位施蒂里亚男人，他们说着相同的方言，这就有助于两人建立联系。

因为相同的方言在陌生人之中营造了一种亲近感，将两者联系在一起。

一伍青年男子在一家酒馆里发现了一位自己颇感兴趣的女子，总会在说出第一句话之前评价一下当时的情景以及这位女子。她喜欢优雅的说话方式吗？她说方言吗？如果说，说哪种方言？直到当他被迫要做出决定时，一般应同她说些什么呢，他就这样开口道："您也喜欢这家酒馆吗？"或者："这儿真棒，好极了。""这个女人的反应及她的说话方式继而决定了整个谈话是否会继续以及怎样继续。她会同他谈话吗？或者两人的语言世界会不会截然不同？她说话的方式是一种连接

因素还是一种分离因素？他（她）是否能适应掩盖语言中的相似点？

我们谈话的词汇和方式能让人推断出人所处的社会层次和地位，因此，并不是每一个人在这种场合中都能轻松自如地讲出意义明确语法正确的语句。如果我们在调情时慌张，那么语流就会受阻，讲出一些不完整的句了。

语调

语调也是人们交际中的一种重要的非言语性元素。我用不同的语调，重音来表达同一句话，它们所反映的意思就会大相径庭。这种通过分辨人的语调来诠释一句话的信息的能力，会有助于减少人际交往中的冲突。例如：当我写下这个句子“我爱你”时，它只有一个意思：句子的接受者读出，别人喜欢他。然而通过口头语言的强调我可以表达出各种各样的意思。

我（爱）你！——你肯定清楚我对你的仰慕。

我爱（你）？——你怎么会认为我爱你的？

（我）爱你！——难道还有别人吗？

（我）爱你？——你怎么这么想呢？

注：括号里表示重读。

我们感受到的这种情感状态是可以转移的，对此真正地理解别人并

不重要。您可假想一次度假中的调情。如果我们到一个陌生的国家去度假，期间结识了一个人，我们听不懂他的语言，但是我们能够直觉地通过他的语调，理解他的意图和感情。温柔、高兴、攻击、悲伤，这些既能通过人的面部表情，也能通过我们并不熟悉的语调体现出来。即使我们相互听不懂，但还是能理解对方的意思。

这种能够正确诠释语言节奏和语调的能力是天生的，这一点在塞特拉克克和西希拉的实验中得到了证实：

参加实验的人员听不同的女演员用捷克语讲同一句话；“床已经铺好了。”她们使用了不同的语调（伤心的，高兴的，恐惧的），结果是捷克的学生以及来非洲、亚洲和拉了美洲的学生都能正确地诠释这句话的含义。

不同的语调造成了语义的模棱两可，但同时也有一定的好处。比如，当我和调情伙伴用这样的句子表白时：“我爱你”，她（他）可能会觉得非常滑稽，从而伤害你或嘲笑你，我总还可以说：“我并不是这个意思，你误解我了，我怎么会喜欢你呢？”声音往往是重要的信息载体，精力集中的一个人，当他的调情伙伴说话时，他会聚精会神地听。我们的声音可能引起人们欢快兴奋的情绪，但也可能使人顿失兴致。

调情场合中的语言力量

语言是人们在调情场合相互理解的一座桥梁。但是，对于许多人来说，第一次交谈经常是一种无法克服的障碍。害羞腼腆的人不太喜欢讲话，不少人害怕自己在谈话时会丧失言语的能力，但是沉默不语并

不意味着对他人不感兴趣，而是内心忧虑的一种表现。

语言的灵活优美可以让调情双方心中更加安定。

假如您是位男士，您会怎样解释下列这个情景：您和一位女士聊天，她一开始就像卡住了一样语句不完整，有些句子一而再，再而三地重复，似乎有语言表达上的障碍。她害怕吗？她是不是没有受过教育，不精通这门语言吗？答案是明确清楚的：

她很喜欢您这位男士，她觉得您很有魅力。

男人越有魅力，女人在语言表达上就越不确定。真的是这样，女人的内心充满着强烈的不安。不然又会是什么样呢？

此外，人们在说话时特别喜欢发出“嗯””和“啊”的声音，它们可以积极地增强男人的说话行为，并要求他继续谈下去。“啊，这个我清楚，以前就是这样的，嗯，很有意思，是，是真的，啊，原来是这样的啊？”

这些句了往往开始了，但在末尾时不会再说：“啊，我不知道。很奇怪吗？”

如果您遇到这种情况，作为男人您会感到高兴！这是一个很明确的信号。如果过分的紧张消散了，那女人的语流也会正常起来。如果男人想要和女人“交朋友”的话，他们需要自吹自擂吗？正如言语表达的那样，这里关键不是一种关系，而是一根连接两者的温柔纽带。

克莱茵克·爱尔在1986年发现，在男人的调情实践中存在着三种基本类型：

1．直接接近，向别人直接公开宽白自己的兴趣：“我很喜欢你，我很愿意结识你。”

2．间接接近，使用一些陈词滥调同对方闲聊：”“酒馆里很热，”“你好吗？”

3．幽默风趣的方式：”您的外貌让我心醉，我可以多看你几眼吗？”

克莱茵克的实验结果是，大学生各有一半偏爱直接接近和间接接近，幽默风趣的语言最不受欢迎。女人觉得说话故弄玄虚的男人往往性格上有一些负面特征，她们感觉自己好像是这个男人的独特格言的实验品，并相信这个男人肯定会经常使用这些套话。这种策略往往不能将双方联系起来。女人认为，这些言语可能会主宰自己。

大多数人更喜欢这种间接接近的方式。实验中最为成功的一句话：“哈罗，我叫艾特，你叫什么？”如果您很腼腆，心中不安，您就会轻松地吸一口气，然后就会高兴起来。没有必要想出一些复杂的独特的语言，传统的介绍方式是：“我叫，你（您）呢？”

这一直还是大家最喜欢的，它会将可能遭受拒绝的风险降到最低。

在谈话的起始阶段，男人的友好对准备回答的女人起着关键性的作用。如果女人主动和男人搭讪，如果这个女人很友好而且很性感，这个男人肯定会跟她继续聊下去。接近的起初阶段，男人的性欲映射对

女人来说不太重要，她们更喜欢聪明的男人，这就保证两人的交谈会很有趣。那些说话无趣的粗俗男人往往会遭到大多数女人的拒绝，得不到她们的好感。

寻找共同点：问答游戏

“您知道我们有什么共同点呢？我们还不熟悉。”

—— 调情格言出自《奥地利概述手册》

如果第一句话让您很满意，不管是谁说的，这个谈话也一定会进行下去。大部分朋友都通过发现共同点尽量拉近双方的关系，以至于为了达到这个目的，人们经常故意改变本不相同的爱好或兴趣，这样可以给对方一种感觉：他们两人有相似的波长。有两位大学生刚刚在学校食堂里认识了，彼此都产生了好感，请您和我一同来观察一下他俩的谈话过程：

他：你这儿有空位吗？

她：是的，这天我的朋友不来。

他：你吃什么呢？

她：牛排加面包。

他：我也经常吃，味道挺棒的，但今天为了换换口味，我点了维也纳排骨肉。

她：我妈妈做的维也纳排骨肉特好吃嗯。

（短暂停顿）

她：你在学校做什么呀?

他：我是三年级的，学心理学，你呢?

她：心理学！哎呀，本来我也想学这个的。肯定很有意思，只是我比较害怕统计。我是学新闻学的，二年级。

他：我弟弟是名记者，一个挺不错的职业，他没有上过大学，比我小两岁，但由于采访经常出差，所以现在可以说是周游了全世界。

她：这种事发生在我身上该有多好啊！我喜欢旅行，如果我有钱的话，说不定，我一直在路上旅行呢。

他：去年我和一位朋友一起到美国去打工旅行了，真的太棒了。

她：我也挺喜欢这样的，但是打工流浪还是有点危险，两三个人一起也许会更有意思。

（短暂停顿）

她：味道怎么样?

他：不错，但是这一份似乎少了点。

她：你看起来挺喜欢运动的，你总是吃很多吗?

他：啊，我每天傍晚都会跑步，10公里，作为学习的补偿，这样我的头脑就会很清醒，才能更加集中精力地学习。

她：好主意。

他：跑步是最好的放松，但你必须有规律地跑步。

她：我跑步是不行的，真遗憾。我经常会腹部侧面刺痛，不过一会儿就没事了。

他：你一定是呼吸不正确，但这不是问题。

她：我是个旱鸭子，不会游泳，倒不是我不够条件，但…

（停顿）

他：我总是在维也纳娱乐公园跑步，那地方离我的住处不远。

她：我住在三区，离公园也不远。有时我走着去再从那儿走口来。

（较长的停顿）

她：现在儿点钟了？我想我该走了，否则我又是最后一个进入课堂

的。

他：我也是这样，有时我根本没有什么兴趣坐在那里，特别是碰到像今天这么好的天气。

她：也许在下一次考试前我要试着去跑跑步，我的脑袋老是沉沉的。

他：如果你有兴趣的话，我们可以一起去跑，我告诉你正确的呼吸技巧。

她：这挺不错的呀，你什么时候再去跑步?

他：如果天气好的话，今天晚上6点钟，你一起去吗?

她：OK，那么就6点钟在娱乐屋碰面。

他：带上你的游泳用品。如果你愿意的话，我们跑完步后，可以到附近的他塘去，那才是彻底的放松。

她：好啊，游泳啊，我不会拒绝接受任何机会的，那好，晚上见！

他：6点钟见，今天我会例外的准时。

问题能让人轻松地对对方做出评价，有助于找到一个共同的框架、共同的兴趣或者是共同的生活境况。这种问答式游戏是一种理想的技巧，让人很快地得到一些信息，如果一个人问得较多，则表明他对对

方很感兴趣。

交际中最重要的调情规则是，首次谈话时双方说话的次数应差不多，各占一半。提问者和回答者之间轮流交换能使这种调情气氛生动起来，人们自己感受起来也比较舒畅。

如果一个人一直在谈论他自己，这种自我表现的口头形式就会遭到柜绝。这一点我们在后面的内容里还能看得出。当然人们为了假装出他们兴趣上的相似性，在谈话的起初阶段是可以撒谎或者施用一些迷惑伎俩的。

女人为了给男人留下印象，她们也会撒谎，但不同于男人，相比之下，女人的谎言少一点极端，比较中性。此外，女人的迷惑伎俩更容易被人识破，被人揭穿。

几乎没有哪个人是完美的演员。如果一个男人或一个女人施用了过多迷惑花招，目的是给他人留下深刻印象，就更容易隐藏着别人不信任他的危险。人们虽然常常借助于语言来掩盖自己的想法，但是诚实的交际形式还是最有效的，这是由于它拉近了男人和女人之间的距离。诚实交际的特征有：

◎直接表达自己的情感。

◎交际中的尊重和价值分析。

◎有意识地谈论不同的兴趣和价值可以拉近相互的距离，增进彼此的信任。

◎具体、明朗、开放的交际形式。

◎善于倾听别人的话。

◎选择恰当的时机（有些时候，最好不要跟可能的调情伙伴搭讪，比如他倒出咖啡，正在和另外一个人吵架，或者跟邻座的人低声细语等等）。

男人和女人在调情场合中的言语策略是截然不同的。如果建立联系的愿望是双方的，他们很快就会开始交谈，而且中间不会出现许多停顿；如果双方都表现出准备进行言语上的交流，他们会觉得这样的调情很充实。

30秒决定成败

请您拿一只手表放在手上，有意识让它过去30秒钟，时间如此之短，一对男女只需要这么长时间就可以感受到，他们之间是否存在“正确的化学”。

30秒钟已足够让您留下对首次相遇的第一印象。克里斯蒂安娜·特拉朱茨是马科思·布朗克科学院人类民俗研究处的一名科研人员，她曾经让中学生对录像带中的谈话进行分析，得出一个结论：调情双方是否会在调情开始之后有所进展，这个决定总是开始就做出了，而并不是在谈话的过程中形成的：一个男人在一间房屋里碰到一位陌生女人，并和她一起等待实验的开始。等待的这段时间被人拍摄下来，然后让一个班的学生来观看这前30秒钟的录像带，并预言谈话的进展情况。

结果非常惊人：大家的评价高度一致，30秒钟已足够让观察者得到一些相关的结论。如果女人在前30秒钟内主动和男方进行目光交流，双方通常会继续相互调情。同男人相比，女人更会积极地影响前30秒钟的情况。如果这个女人喜欢这个男人，她也会在相遇的前30秒钟内立即变得很健谈。但是，如果男人语言贫瘠，沉默不语，他就会错过这些机会。男人的话越少，就越被评价为没有魅力；如果男人在前30秒问得较多，那很多情况下就说明他比较喜欢这个女人，而且由于他的兴趣，女人对他的魅力评价也会很高。

参加实验的人离开房间之后（平均12秒），安静的时间越短，双方的兴趣就越浓，彼此的魅力评价就越好。如果对方通过了我们内心的所求形象，就会很快判断出建立联系是否值得。这就叫做：

不要失去时机，赶紧同调情伙伴交往，他应该感受到我们的兴趣。

一缕目光

我的语言：

▲一种舒服的声音可以提高一个人的魅力评价，同时也是一种准备建立联系的信号。

▲我们的声音传达了心情，说话声音洪亮的人同低声细语的人相比，人们会觉得他们更具有攻击性、主导性和自觉性。

▲声音低沉会让人联想起脆弱、没有地位、缺乏自我意识。

▲我们的口音和方言在人们相遇调情时可能是一个分离元素，也可能是一个连接元素。

▲即使我们不会说人家的语言，但我们也能通过语调直觉地把握住对方的意图和情感。

▲语言的灵活性是一种工具，它赋予了调情谈话双方一定的安定感。

▲害羞腼腆的人由于害怕而不喜欢讲话，他们的沉默并不意味着没有兴趣，而是内心忧虑的一种体现。

▲没有必要想出一些复杂的概述言语，传统的介绍方式："我叫，你呢？"是一种最受欢迎的建立联系的方式，与之相关的就是将遭受拒绝的风险降到最低值。

▲回答游戏是一种理想的技巧，可以让人们很快地获得信息。提问题会使对伙伴的评价更为简单，有助于双方找到共同兴趣，如果一个人问得较多，说明他对另一个人很感兴趣。

▲30秒钟足够您留下对一次相遇的第一印，象双方在这段时间里决定是否存在"正确的化学"。

调情小窍门

我们的语言在初次相识阶段起着很重要的作用。开始时，说话的内

客并不是最重要的。重要的是悦耳的音质。中等音高。还有幽雅的语调。如果人们选择了一种间接接近调情伙伴的友好方式，几乎是不会失败的。首先当她们对他提出问题，他肯定会回答。

请您一定要忘了那些独特的客套语言！研究调查证明。说些这样的语句如“我叫，你（您）呢？”这种间接的靠近方式。是开始调情关系的一种最受欢迎、也是最容易成功的方式，遭到拒绝的风险也因此会降到最低值。

#6“我的模板”与你相配吗？

偏见影响下的第一印象

一位女了走进一家剧院的大厅。她用目光扫视在场的所有观众，突然，她的目光停下来了。她看见一个男子，他正是她心目中理想伙伴的化身。他坐在正厅的第三排位置上。

他长得好像

回答是不同的，可能是：理查德·格勒，她的第一个男友；托姆·克鲁易斯，她的父亲托比阿斯·墨雷蒂；要不就是出现在她彻夜未眠的梦里的那个人等等。

一个人给我们留下的第一印象往往会让我们联想起许多事情，我们将自己碰到的人根据不同的类别进行分类：魅力，服装，体形，举止等等。

我们头脑中所藏有的偏见，几分钟之间就会消夫：肥胖的人心地善良，但是容易被人利用，没有魅力的人虽比较无聊没劲，但是乐于助人等等。也有些人能让我们产生激情，特别是当他们符合我们心目中所要追求的形象之一时。

我们所要追求的形象其实是有一个模式的，它是我们在日常生活中储存的，可称为“内心模板”，它会影响我们去设想一位理想伙伴的模样。如果一个人跟我们的“内心模板”没有一点相似性，我们大多会忽视他，我们的反应要不是冷漠，就是干脆拒绝他。但是，如果我们碰到一位男士或一位女士，他（她）正好符合这个理想形象，我们就愿意更进一步地结识他（她）。

第一印象是一种秘密分类，它会影响我们的调情兴趣。

我们偏爱一些特定的人并不是偶然的。他受到我们自身生活经历的影响，同时也受到大众传媒的影响，因为这些大众传媒把一些男女的特定追求形象理想化了。许多个人的生活经历也影响我们的择友：

▲如果一个女孩非常喜欢她的父亲，喜欢他的一切，她可能只想同某个跟她父亲外表上、性格上完全相似的男人结婚。当然寻求与父亲截然不同的也有可能。

▲一些男人只想与跟像沙朗·斯通一样身村苗条的金发女郎结婚，他内心的妻子形象已经固定在这种类型上。

▲有的美国人只想跟一位有色人种结婚，因为他以前所爱的那些女孩，并同他有性关系的都是他班上的有色人种女孩。

▲有的女人只想跟一位同安迪哥尔特贝尔格一样运动的并完全符合他这种类型的小伙子结婚：年轻、风趣、受过运动训练的金发男人。

▲有的男人只想跟那种事业型的女人结婚，因为他在婚后可以有更足够的自由空间，这就是他内心追求理想的形象。

内心追求的理想形象受制于我们自身的自我评价，我们的外貌，还有我们在异性处是否受宠的事实，还有父母的外貌和他们的行为方式，而且也会受到和前任伴侣之间积极和消极经历的影响。

自信且较受欢迎的人会对他们所追求的对象要求较高，高于那些自卑的人，他们觉得自己只能有个较低的“伴侣市场价”。

当然，媒体对人们内心形成伴侣形象模式也起着很重要的作用。通过媒体不断的展现许多理想模型，比如克苏蒂亚·希弗尔，纳特嘉·奥尔曼，林达·爱芳吉妮斯塔，这些都已成了男人的仰慕对象：“我的理想妻子一定要长得像…”

不知是何时，现实又将大多数男子带回到现实的基础：每一个人最终都会跟一位自己赢得的女性在一起。

调情小窍门

不断地检查一下．您内心所追求的对象是什么样子的。您对理想伙伴的想像越具体，您就可能失去越多结识人的机会。这些人虽然不符合您所追求的形象，但他们很可能与您相配。如果您开朗大方，接近

各种各样的人，即使他们并不完全符合您所要的理想类型，但您也一定会让您的生活更有张力，更有活力。

第二章 调情技巧

#1一缕目光胜过千言万语

对目光交流的心理研究

《卡萨布兰卡》中哈姆傅雷·薄伽特曾经这样说过："小鬼，我爱上你了。"这句话至今还有许多后人为之深深感动。人们可以通过目光交流，相互建立联系。通常我们会提到"一见钟情"、温柔的目光、侵略性的目光（好像这一目光能杀伤人），或者我们还会提到能改变一切的目光，一种死盯着人的目光。

通过目光来交际是男女之间首要的、也是最重要的调情技巧。但是，目光交流在调情场合并不像大部分人想像的那样千载难逢，无法接近。我们同一位调情伙伴进行目光交流，并不是一件个性化的事情，很大程度上讲，是有一定标准的。调情是有特定规则可循的。调情者之间所进行的目光交流是有一定密码的，而这个密码有很多人知道，所以眼睛——心灵的归宿——对许多人来说，一直是一个神秘已无法解释的概念。

怎样才能证明目光信号发送的典型过程？调情场合目光交流同其他交际有何不同呢？哪些目光可以让人感觉是亲密的？研究者们不断对交流目光进行分析，工作时往往采取各种各样的不同方法：录制录像带，观察记录，自我描述，数量分析等等；对交流目光进行研究的载体通常是：目视时间、方向、瞳孔大小、眼睛的张开度以及眨眼的频率，谁先看对方的？目光是否得到回应？相互对视多长时间？怎样来

解释这个目光?

一个人瞳孔的大小也能引起观察者不同的想法:

◎瞳孔较大的女人被视为比较性感。

◎如果一个人的瞳孔大，别人会对她更有好感。

◎观察者觉得必须要保护这个人。

马科思·布朗克社科院人类民俗学研究中心的卡尔·格拉姆尔和克甲斯蒂娜·特拉米茨曾经对160名学生（平均年龄18岁）的调情方式进行了调查，偶然地将他们一对一对地公开，呆在一起10分钟，用一个隐秘的照相机将全过程拍摄下来。紧接着发下一张问卷调查来评判他们关系的质量。“调情伙伴”和“非调情伙伴”是完全不同的，结果如下:

▲一到三分钟之后，女人就已经开始投给对方第一目光。

▲对于女人来说，目光交流往往更为重要。

▲第一次目光来得越快，女人会觉得男人越发具有魅力。

▲如果两个人第一次相遇，好长时间之后才开始目光交流，原因可能是两点:

一一男人缺乏自信:

一一女人对男人不太感兴趣。

▲如果男人先看（这种情况很少），女人估计他做了较高的准备。

▲女人看得越多，他们之间的终止时间会越短。

格拉姆和特拉米茨这两位作家在1995年将他们的录像材料和记录提供给杰雷特·博斯做研究，她对50名观察者重新进行了研究，并对5对中学生的目光交流以及相互的关系进行了记录，5组学生各自集中在电影故事中的一个方面。

第一组：各组之间的同感。

第二组：女人怎样评价男人的魅力？

第三组：男人怎样评价女人的魅力？

第四组：参与者双方怎样来评价自己的魅力？

第五组：目光交流（请集中精力注意一下目光交流的方式。然后描述并评价您所看到的东西。您从目光交流中，从男人的目光中，从女人的目光，从两人的目光中得出什么结论？）

观察者对下列这些关键点进行了研究：目光的“质量”，目光交流的时间，女人寻求目光交流的频率，目光的抛送和回避之间的关系，抛送目光的时间点。

如果这个女人对这个男人比较感兴趣，她的目光交流就比较标准化，她的特征是一会儿看，一会儿不看，两者交替进行。

这种调情场合下，目光交流是没有责任要求的。调情是一种游戏，我们可以寻找到接近和远离的平衡点，注视和不看都是模棱两可的信号，但如果双方都对这个游戏感兴趣，参与进来，这些信号就会被解释成调情。

当双方在调情时，整个行为间相互眉目传情的时间比其他的长得多。根据博斯的观点，调情者的目光并不是同时的。

“一”见钟情?

如果一位女士爱上一位自己较喜欢的男士，好长时间也不一定会调情，这位男士通过她的目光来区分她是否对自己感兴趣。根据博斯的观点，调情的交际进行是第二次目光的功能。

第－眼往往不会超过3秒钟。第一目光来自男士还是女士，这对于调情场合并不重要，如果那位被看的伙伴避免双方的目光交流，就不会出现调情。

目光交流的频率并不是调情的指示器。善于交际的人经常向别人抛去目光，并不是他们要跟所有人调情。谈话中听者经常会朝着说话人看两次——这跟性别无关。

共同合作的人们同那些处于竞争状态的人们相比，会更加经常地寻求相互间的目光交流。处于竞争中的男人，相互间的目光交流的频

率，要比共同合作的男人的交流频率低25％。竞争状态中的女性的交流频率，只比共同合作的女性的交流频率低9.5％。女人即使是在竞争情况下，也会通过目光发出一些友好的信号，目光具有引起人性欲的魔力。关系到男女之间的首次目光交流，这本书提供结我们下列素材：

“她的目光直往我体内钻。”

“她看穿了我。”

“她的目光带有恶意。”

“她的目光神秘而独特。”

“我们面对面地坐着，注视着对方。”

“这是一见钟情。”

“当我看她时，我的眼睛着迷了。”

正如1982年斯蒂芬松和迪威在一项调查中证明的那样，在一种已维持较长时间的关系下，目光交流的强度往往会降低。朋友间的目光交流频率最高，相反，结过婚的人之间的目光交流频率最低，而相恋的人对视的时间最长。这些数据跟我个人的观察结果也是一致的。已经结婚好久的人常常抱怨，别人不再观察他们，觉察不到他们。

为什么女人会先投出第一目光

您设想一下，您作为一名观察员．一定要证明一下男女在公共场所和酒馆调情的游戏。大多数都会想，这可不是一件轻松的事，因为这些调情游戏往往都各不相同。

实际上，在这次实验中紧张的仅是这些人，因为他们属于不同的类型，而他们的行为并不扣人心弦，几乎所有的举上都是由一定的密码决定的，而这些密码又是已经控制好了的——尽管存在着人性解放的趋势。

▲女人是非言语性的职业调情者。她们通过观看来筛选，通过目光要求得到别人的注意女人的目光交流是吸引男人的信号。

▲男人可能被人认为是言语性的职业调情手。如同他本人一样陈腐的老套活也就是第一句具体的言辞，大部分都是男人说出的，但是它并不是从晴朗的天空中直接掉下来的。

这种“目光的游戏”起着决定性的作用。如果她的目光能够让人感到受宠，他就会提高勇气，与她交谈。女人和男人相比，视觉的信息对她们来说更为重要。一旦涉及到感情问题，女人通常被视为专家，她们能够更为迅速地对人的面部表情和形体姿态的信息进行解密，她们可以从男人的面部读出一些重要的信息。

职业演员乌岛·约尔根斯也曾经有过这样的经历，他为这本书向我透露了许多他有关调情的认知：“总是女人先开始，如果她不愿意，男人就不会迸出要抓住一次机会的火花。”这位模特巨星这样总结道。他的650多首歌，唱片的销量超过了8000万张。他有数不胜数的桃色新

闻，其实都是一些谣言。“调情往往是以最体面的形式开始的，这个大家都可以想像得到——也就是通过目光交流，目光可以表达一切：敌意、拒绝，但也表示爱慕和新奇。没有一个男人能掌握这个开始调情的敏感艺术，因为他们的愿望太容易看透了。女人不会立即想到上床，而男人则已经想到，我对这样的信号反应非常强烈。”

女人通过目光交流来筛选和控制男人的行为。自信的男人很快就变得积极起来，并从口头语言上做出反应，而那些缺乏自我意识的男人，只有女人投以长时间积极的目光，才会受到鼓舞。当他们确定自己真是女人目光的接受者时，他们才敢做出反应，但大部分仅仅局限于使用一些非言语性的技巧来进行交流。

卡尔·格拉姆在他的书《爱的信号》中将人的性欲选择描写力男女之间已编好的兴趣冲突。女性对后代的投入一定比男性要多，因此她们在选择时对她们的伙伴要求较高。

人类求爱行为的特征就是女人的积极选择。男人并不是“猎手”，女人才是“猎手”。女人用她们的眼睛来选择谁适合做未来可能的伙伴。

目前，评论家提出一些反对意见。他们认为调情和求爱两者的目的不同，前者不一定要以成对的形式结束。这种游戏式的调情，作为人际交往中的一种乐趣是没有约束力的，并不同性交联系在一起。这当然说得也对。

我们人类将调情培育成一种生存方式。从生物学的角度来看，调情行为（发情行为）只是求爱行为（配对）的前奏。生物学的基础引导了人类的择友，一种行为（调情）与繁衍成功的关系越密切，它就越

可能决定于生物学方面。

然而，女人的第一目光，“首看”，会作为调情信号，得到过高的评价。多尔姆·特拉米茨认为女人的第一目光会影响男女之间进一步的关系。与他相反，傅斯则在1995年得出结论，认为女人的第一目光并不是调情的充分条件。

虽然大多数是女人先看，但第一目光并不一定能诠释为调情的兴趣。即使是没有调情性质的目光交流，女人也总是很积极。在调情场合中，目光的接受者会判断女人的目光信号是否意味着兴趣、吸引、好奇，还是漠不关心、无所谓。如果女人根本没有发出任何信号，男人也不会努力与她建立联系。他们需要女人用目光传达要求他们靠近的信号。

男人盯着女人看是一种求爱行为

如果一个男人连续不断地盯着一位女人看，他反而得不到所要的东西。女人不会精力集中地做出反应，而是很生气，感觉自己受到了阻挡，在极端情况下甚至觉得自己受到了威胁。

如果目光交流的时间太长，人们往往会觉得这是一种侵犯性的行为。如果一位男性上司跟他的女员工谈话时，一直不停地盯住她看，他就显现出主宰力、侵占力和操纵力。他用这种紧盯的方式来检测她是否一直精力集中。

如果一个人目不转睛地凝视着前面坐着的人的后脑勺，容易让他产生不安、害怕或危险的感觉，调情“一号杀手”就是这种不佳的行为，

也就是从背后盯着人家，或和他交谈。它造成威胁和反感的情绪。

自古以来，人类目光的力量已经得到了证明。过去，人们迷信那种能杀人的“恶意目光”。这种看法直到我们这个世纪，在几个国家还一直很普及，比如在东方国家，在非洲，也有欧测；的一些国家，比如意大利或者西班牙。行为研究学家爱尔伯·爱尔伯菲尔特曾经拍摄了卡拉哈里沙漠的布须曼人的生活，他们有意地去死盯着别人来表示自己攻击性的求爱行为。孩子们经常在游戏中努力维持长时间的目光交流，谁盯住别人的时间最长，谁就是胜者。这里的竞争已经涉及到人的地位，弱者中断，而强者则通过威胁的紧盯，充分发挥他的权利。

施加控制力的人试图用目光来操纵周围的一切。有些父母将目光定为教育的措施，“一个目光（惩罚性的目光）足够让我的孩子服从我的指示”。当然，当这些孩子长大成人后，他们就会受苦于这些严格教育所带来的后果和危害，因为他们不能够无忧无虑地进行这种“目光游戏”，更不能享受其中的乐趣，因此他们对调情采取拒绝的态度。

当人们在上班的路土，或站在地铁里，或在公共汽车上人多非常拥挤时，大部分人就避免长时间交流或紧紧盯着。在空间比较拥挤的场合下（地铁，电梯，汽车），人们会感觉这种凝视是对个人空间的威胁。在共同生活中，有关的人为了阻挡不断的侵占行为，往往避免目光交流。

威胁性的死盯伤害了一般的交际规则，认为一定要以此显示一下自己力量的男人，只会加快女人的逃脱趋势。

目光交流和魅力评价

9月的一个下午，亚历山大斯坦纳尔走进汉堡的一家阿尔斯特园亭：她轻松自如地发现了一张空桌子，丹向女招待员要了一大杯咖啡，然后如释重负地靠在软椅里。正准备看那一堆杂志时，她看见了一位年轻男子。在这一刻，没有比这更有意义的事情了。不管是女招待员热情洋溢地呈上咖啡，还是这一堆杂志的内容，一个眼神就改变了她的注意力，一切都似乎变得疯狂起来。身体上直接出现的征兆，如心跳加快，紧张不安，两手冰凉都证明了她的明确性："这个魅力十足的男人正是我所需要的类型。"她盯着他，端详了好几秒钟，但这位男士抬起头回看她时，她却立即低下头。她等待了几分钟，等待这种目光交流游戏再次出现。当女人的目光转移后，男人才抬起头来看她。亚历山大注意到，这个男人松了松他的领带。很显然他和她一样心中感到不安。

她想，也许他根本不喜欢我。于是她喝了一大口水，来冲刷掉内心的不安。正当她放下杯子朝他看时，她发现，他一口气喝光了杯里的饮料。"他不会要立即买单吧？"她误解地思索着。等双方目光再一次接触时，她冒险地友好一笑。对此，他直接做出了回应。又过了几秒钟，两人真正陷入到人际交往的尴尬状态之中，希望跟对方接触，希望靠近对方，但是又充满了害怕。当他买单时，他沮丧至极，几乎失去了所有的勇气，他迅速穿上夹克，而此时，亚历山大深情地朝他一笑，想寻觅一下他的眼神、房间的紧张气氛令人窒息。在她赢得他之前，她会失去他吗？他突然起身，如同受到远距离操纵似的飞快地向她走去。这一刻他可以百无禁忌，无所谓说什么。这是一个开始，有可能是一种奇妙关系的开端。

顾盼之间透露信号

▲一次性的目光交流是用于传递信息，而不是用于调情。

▲多次面带微笑的目光交流享有最高的要求特征。

▲谈话过程中的目光交流，表明双方对于交际都有着极为高昂的情绪，当女人说完几句话后看看男人、这就意味着她要求继续这次谈话。

▲目光也有约束的功能。恋爱的人相互对视的频率最高。时间更长，通过目视的深度他们可以确信相互的情感。

▲即使是马路上的一次偶然的目光交流，男人经常将它诠释为一种要求。实际上，有时候这种眼神并没有这样的意思。

▲如果男女双方感到互有吸引力，他们的眉目传情往往按照一定的规律进行，时而抛个眉眼，时而转移视线。

▲如果相互之间觉得毫无吸引力，他们就会避免目光的接触，就会直截了当地转移视线，或者百无聊赖地望着周围的环境。

▲如果一个女人根本不喜欢一个男人，她的目光就会非常冷淡呆板。这种情况下，如果男人想寻求交际，就会先抛出第一缕目光。如果女人觉得这个男人很棒，魅力非凡，她就会很快地向他投去第一缕目光。

▲如果一个自信的男人发现一个女人很有魅力，他就会主动与她眉

目传情，或者同时与她一起搭上“眉目传情”之列。但如果这个男人缺乏较强的自我意识，他就不会注意到这个魅力耀眼的女人，或者避免与她目光碰撞。

▲相互调情的伙伴与只是单方向调情的伙伴相比，会觉得对方更有魅力。

▲一个人的自我魅力意识在一次成功的调情或眉目传情之后往往会高涨。

▲普通来说，女人在交际中更为积极于使用眼神。

▲对于观察者来说，要想从男人的眼里读出他女伴的魅力，光靠男人的目光行为是不够的，因为男人的目光是一个不可靠的预言家。当一个女人想要占领一个男人时，她经常不知道该怎样主动与他接触，带有目的性的眉目传情能够激活男人吗？男人对喜欢看他们的女人的评价是否更积极，更好一些呢，

克莱茵克·斯达纳思基和贝尔格尔曾经让一些女人来采访参与实验的男士。女人要不就是一直寻求同男人进行目光交流，要不就一点也不，要不就梦幻似的寻求目光的接触。如果采访者避开用目光交流，男人的回答就会很短，并认为这些女人没有魅力，对她们也没有什么好感。如果这个女人经常看着这个男人，别人对她的评价就较好，认为她最具魅力。

男人比较注重那些积极于眉目传情的女人，而那些苦于很少有人与其搭讪的女人，可能很少通过眼神来发送信号。

目光遭拒绝引起的紧张

一位35岁的魅力女人由于公司合并被调到另一个部门。她的新上司短暂地欢迎了她，并没有看她那神采飞扬的微笑，那极为友好的眼神，而是将她上下打量了一遍。他的举止让她感到好紧张：我做错了什么吗？上司今天情绪不好吗？他对我没有什么好感吗？很不幸，一天早上，两人又在电梯里相遇了，这是第二次相遇。这个女人很轻松地看了看她的上司，两人简单寒暄之后，上司就转过身去，望着电梯的大花板，他似乎没有注意到她的眼神。第二天晚上，这个女人又在上司办公室门前的过道里碰见了他。他微微点点头，脚步急促地从她身旁走过。一眼都没有看她，弄得她有点六神无主，心乱如麻。她不安地跑到卫生间里，对着镜子仔仔细细地端详自己。原因不是她的长相，也不是她的专业知识欠缺。以前她总是和她的前任上司一起取得辉煌的业绩。

她的自我意识稍稍受到了伤害。在后来的一次会议上，所有的同事和上司部在场，她第一次感受到了紧张症状，心怦怦直跳，胃部痉挛，两手冰凉，面无血色、当上司宣布由她来做报告时，她的声音似乎失灵了，她几乎认不出自己了。在她的讲话期间，其他同事一直用眼神跟随着她，而她的上司则在翻看他的文件。他只是在听，并没有看她一眼。会议结束之后，她为了使自己镇定下来，就服用了十滴濒草剂。为什么我为什么得他看我一眼吗？她绞尽脑汁地思索着。时间一天天地消逝了，但是她还是没有摆脱这种状态。这个女人决定一定要在某个时候改变这种致病的状态。后来有一次她又在过道里碰见了她的上司，她只是简短地打了声招呼，并没有朝他看一眼。当她要拐角时回头一看，她异常吃惊地注意到她的上司在朝她看。

两天之后，她的上司要同她单独谈话。她在上司的办公室里汇报有关情况时总是言简意赅且彬彬有礼，但是她避开每一次的目光交流。正当她要离开办公室时，她的上司叫住了她。他第一次直接地看了看她，并用极为不安稳的声音说："也许您会奇怪为什么我一直不看你。因为您的第一束目光让我感到很迷惑，以致有您在场时，我总是陷入一种情感的紧张状态。我的心怦怦地乱跳，浑身冒冷汗，有时咽喉好像卡住了。您设想一下，我还敢再看你吗…"

如果人们拒绝别人的目光，原因可能有几种：

▲处于非常严重的害怕和紧张状态中的人会拒绝与别人目光交流。

▲撒谎的人或者有意蒙骗他人的人，也很少看他人或根本不看。

▲负罪感也是拒绝别人目光的一种原因。

▲如果双方还没有建立目光交流就还不能调情。

▲避免与周围的人进行目光交流的人暗示了极弱的交际愿望，或者是毫无兴趣或是反感。

在对灵长目动物进行的研究中，人们往往将目光的回避解释为平息扰慰信号。您记得那个电影《雾中的大猩猩》吗？有雄性小猩猩在场时，她就耷拉下眼皮来表明她的征服力，她拒绝目光交流就是一个扰慰信号。

而人们拒绝进行目光交流，则更进一步地违背了人类交际的一般规则。如果我们在首次碰面时就使用了它，我们就能确切地说，调情是得不到实现的。

一缕目光

▲只有通过眉目传情才能使调情得以实现。如果您想同别人建立联系，您就必须通过目光有意识地观察周围环境的信号或者自己向周围环境发送的信号。

▲男人并不是“放眼猎取”的积极角色。女人才是女人会通过自己的眼神来筛选和控制男人的行为举止。女人的目光具有信号特征。

▲如果一个女人主动朝一个男人看时，好长时间之后也不一定会相互调情。男人会通过自己的目光来判断是否对她感兴趣。一次调情交际性的完成往往是第二缕目光在起主导作用。

▲如果男女相互之间颇感具有魅力，他们的目光交流是有一定规律的，时而目视对方，时而转移视线。开始时调情双方对视的时间不会超过三秒钟，这种短暂的目光足够向调情伙伴表明自己的兴趣。

▲如果女人拒绝与别人进行目光交流，那大多数情况下不会实现调情。

▲消极观望的女人总想等到一个男人来主动同她搭话，她们往往没有什么机会。如果女人在这之前并没有用目光来“要求”他，他也不会有勇气和她搭话。

调情一号杀手：威胁性的死盯

威胁性的死盯是对交际规则的一种打破。认为一定要显示出力量的男人只会让女人形成一点：逃避的趋势。

调情二号杀手：拒绝目光交流

拒绝目光交流并不是一种平缓信号，而是预示着人的紧张。处于一种较为严重的害怕或紧张状态中的人，往往拒绝同别人进行目光交流。他们通过自己的举上也会让“伙伴”感到紧张。他会从自身条件出发，寻求目光被拒绝的原因。

如果目光遭到了拒绝，那任何一次调情都不会产生。

#2微笑：赢得好感的信号

微笑是一种社会信号

微笑比电廉价，却能带来更多的热量!

雷纳特·姆参加完她女朋友的聚会后，一个人坐最后一班地铁回家了。上车之后，她看见车厢里还坐着两位乘客。她镇定地深吸了一口气。一股在深夜时她总感觉到不太舒服，感到很危险，尤其当她一个人在路上时。还有两站，本来她应该打的或干脆在她朋友那儿过夜。第一站时上来一位青年男子，头戴棒球帽，身穿皮夹克，脚穿军用靴子，他咚地一声坐到一张空位置上。他身上散发出一股烟味，随意地

打量着雷纳特·姆。她朝着窗户往外看，“不要跟他有目光交流，否则他也许认为，他可以欣赏一下我的外貌。”她这样想道。地铁里的气氛变得紧张起来。雷纳特·姆还是朝着窗户往外看，他看着她。车快要到下一站时，雷纳特·姆很轻松地站起来，嘴角露出了丝丝微笑，她从这位青年男子身旁走过，径直走到出口处。人们并不是只在有兴趣结识他人时才会微笑。他们微笑是：

▲出于尴尬；

▲为了平缓气氛；

▲为了赢得好感；

▲出于高兴；

▲出于害怕或紧张；

▲出于幸灾乐祸。

正如行为研究学家爱尔伯菲尔特所调查研究的那样，微笑并不总是说明一个人心情很好，而是一种约定俗成的社会信号。人真正微笑时，嘴角应该向外并向上运动，人的眼角周围会出现明显的细皱纹。男人和女人在微笑时的肌肉收缩都是相同的。跟微笑通常平行出现的是，额部肌肉的迅速靠拢以及眉毛的提高，爱尔伯菲尔特把这种信号称为是对眼睛的问候。微笑并不总是相同的，当我们幸福时，我们微笑。我们为了让别人的心情好起来，也会微笑。

两性之间的微笑有助于要求双方进行谈话，使自己能更多地赢得好感，并且具有要求特征。如果对方微笑时，您并没有感觉到他眼角周围的皱纹，很可能是一种“假”笑，是他施行的迷惑手腕，目的是在别人面前演示积极的意图或看法。如果微笑的时间超过5秒钟，这种行为在大多情况下也同样是虚假的。这种僵硬的笑容很容易作为非言语性的谎话被揭穿。

如果一个员工微笑地和他的女同事说：“很高兴，您晋升了。”这个信息就显而易见，明明白白，他羡慕她的成功、为了隐藏他的好感，这种微笑只是他的辩护行为。

一笑变通途

我们在调情场合发送的许多信号往往都是模棱两可的。当我们朝一个人看时，即便是好长时间，也不一定说明我们想要和她调情。但是我们额外地朝她一笑时，这种场合就已经较为具体了。女人的第一次微笑是一种“尴尬的、诱惑人的”微笑，这种微笑很快就会中断。这种情况下的微笑可以有很多含义：“我对你有好感”，“我喜欢你”，“我想认识你”。这种微笑有一定的传染性，让人激动。如果一个陌生男人朝一个女人笑，三分之一的情况，这个女人都会给予回笑。人在微笑时的体态也是非常关键的。男人在首次与女人谈话过程中，如果女人微笑的同时身体前倾，那他们对女人的评价会更好，这种体态会产生一种亲密的感觉。但是如果男人谈话时微笑，但并不立即靠近对方，这样的男人往往得到女人最好的评价。如果女人想要一个男人同她谈话，她的微笑是否有一种强烈的要求特征呢？女人怎样给男人以勇气？

有趣的是下面这个在酒吧里用一些女性“诱鸟”所进行的实验。可以测出5个不同的类型：

1．5分钟内进行一次性目光交流。

2．5分钟内多次目光交流。

3．目光交流后微笑。

4．目光交流后微笑．但并不继续进行目光交流。

5．没有信号的监控组。

如果女人微笑了，66％的男人都会同她交谈。伴随着微笑的目光交流对于男人来说具有较高的要求。其他条件下，仅有20％的人进行交谈。遗憾的是，男女之间的微笑会造成误解。当一个女人朝一个男人微笑时，好长时间之后，也不一定意味着她想调情或者她对一次性行为感兴趣，因为如果女人害怕男人时，她们也会通过这种行为平息一下这个男人，从而朝他微笑。由于这种情况让人感到不大舒服，所以她们是由于紧张才微笑的。出于娱乐的微笑是因为她们感觉很舒服，当然，她们为了要求与男人接触，也会微笑的。

然而，许多男人却只认为，女人只有在自己有兴趣想要调情时才会微笑。

女人的微笑让男人激动。在一次实验中，女人们仔细观察10位大学生，并朝他们微笑。我们给这群男大学生制定了一个EEG图，图中测

量的是他们头脑里的电流量。这次实验时间为20秒，在前5秒内，单单女人的微笑就能改变男人的兴奋度，没有微笑的目光则不会引起任何变化。

男人将女人的微笑理解为个人的恭维："她注意到我了"，"她可能喜欢我"，"她想认识我"。

微笑在调情场合下起着很重要的作用。"微微一笑"就能够改善人们一天的心理情绪（状况），因为它能增强人们的自信心，将积极向上的气氛带到日常生活之中。微微一笑可能一文不值，但当人们朝我们微笑时，它的等价值就高了。

微笑足一种重要的人际交往信号。

如果一个女人在十字路口朝另一辆车里的一位男士微笑时，这种行为大多情况下没有什么结果。但是，如果交通灯变为绿灯，两人继续开车，这样的微笑就会改变司机的心情，送上一个微笑或得到一个微笑部可以提高人们的自身价值，分秒之间就给日常生活增添了密切感。

男人调情时从不微笑

一位男士在一次舞会上发现了一个女人。她站在一群人当中，突然大声地笑起来。其实他是先听见她的笑声，然后才去注意她的。她不停地笑，以致他想问个究竟，是不是这句话真的如此好笑，才让她如此开怀？也许她笑是因为喝多了？是不是因为这儿的人让她觉得烦躁不安呢？或者她是在笑着看别人呢？还是在嘲笑别人呢？

正如卡尔·格拉姆所阐明的那样，大声地笑是一种仪式化了的必然过程，它可以分成三个阶段：

第一阶段是呼吸阶段，第二阶段才是真正的笑阶段，在这期间间歇地呼出空气，第三阶段又是呼吸阶段，不管是男人还是女人，这些阶段都相对比较恒定。

如果我们要研究男人和女人笑的行为，就应该根据两个标准：

▲有几种表现?

▲有声之笑还是无音之笑呢?

男女两性的无声之笑都是短暂的，而有声之笑时间则较长一些。

人们认为与微笑相对，大声的笑本身的根源是所谓的“放松的开放式嘴脸”，它是一种很普遍的模式，几乎所有灵长目动物在游戏期都显示出这个模式，而且也常常伴有一些典型的声音表现，因此这就变成了一个辅助交际手段的信号，表明了“注意，我只是在做游戏。”

——卡尔·格拉姆

如果两个人在取笑第三者，这种微笑也能体现一种具有约束力的功能。

请您关注一下坐在您对面的正在笑的那个人，在笑的过程中她可能

不看您，而是把头扭过去，或低下头，或抬起头。

这种无意识的头部运动意味着：也就是说这个人并没有朝其他人笑，也没有嘲笑您。

笑也是有一定仪式化了的规则——或者恰恰——在调情场景下：

▲女人同男人相比，更经常笑。

▲女人的笑大部分是有声的（来自腹部）。

▲男人经常无声地笑。

▲如果一个女人比较喜欢她的调情伙伴，她也经常笑。

▲但是如果男人越觉得一个女人有魅力，他就笑得越少，为什么？

女人使用“笑”这个非言语性的信号，一方面是为了表明她的准备。如果她们笑出声音，意味着她们希望建立联系。如果她们在假笑，无声地笑，这就说明了拒绝。对于调情伴侣来说，每一个调情场合都是与一定的风险联系在一起的。格拉姆和爱尔伯菲尔特从这个假设出发，也就是说，在“潜在危险”的情况下，信息的转播往往比毫无危险的情况下的更明显清楚。一个女人越喜欢一个另人，这种情况对她就越危险，她就会更加强烈地将笑的行为仪式化。

男人就不同了。

困为笑也包含了一些攻击性的元素，也就是嘲笑。如果一个男人很喜欢这个女人，那这个男人的风险是蛮高的，他的笑常常可能被误解，“露齿”之笑是种威胁的旧信号。如果女人可能误解男人的笑，这种危险对于这个男人较大，他就会克制一下，从而避免造成误解。

一缕目光

微笑与笑：

▲微笑在调情场合中是一种重要的人际交往信号，但并不是明确清楚的。

▲人们因为尴尬而微笑，目的是平息氛围；出于高兴，目的是赢得好感；出于害怕或是紧张——微笑是一种杜会信号。

▲如果女人在调情场合中微笑地同男人眉目传情，它往往拥有最强的要求特征。

一个女人的微笑不一定能可靠地体现出她的意图。异性之间经常会产生许多误会，因为女人对男人影射的恭维的反应只是一丝尴尬的微笑，他却误解了她的信号，还以为是她的进一步要求。

重要的要综合全局，再对别人的微笑进行评价。

调情三号杀手：微笑的谎言

不管男人还是女人，如果他们的微笑超过了5分钟，这种微笑大多

数是假的，好似一种冻僵了的笑。

人们为了给别人一种正面的想法或积极的观点，微笑作为一种迷惑伎俩，并不能为一个好的调情场合创造基础。

▲笑在调情场合中的作用并下是明确的。笑能让人们相互靠近，也能让人们相互排斥。

▲女人调情时笑得更为频繁笑，对于她们来说是一种可能消除紧张，同时还可以通过微笑表示她们准备同别人交际。

▲男人在调情场合中通常避免大声地笑，笑也被视为是露齿，因而是一种威胁的老信号。它也包含攻击性元素，比如嘲笑。女人容易误解男人的笑，这种风险对于许多男人来说都是很大的，因此他们尽量避免。

调情四号杀手：假笑

男人和女人，如果他们无声地假笑，这对他们的调情伙伴意味着真正的拒绝，只是不想公开表现出来而是假装同意。

比如，女人听了一位男士暗示的笑话之后一起笑了，原因是由于他们不想被视为古板拘谨。较好的是女人的诚实态度，她也给这个男人设置了言语上的界限，而不会装出兴致来。敏感的调情伙伴会认出。这种笑是真笑还是假笑，他们心中变得没有把握，因为他们不知道，该怎样做出反应。如果您不想笑，就不要假装。

#3自我展示

男人偏爱自我展示

“有大批的人：他们在最多30秒中短短谈话之后，谈论得更多的一件事是关于他自己。

——格奥尔克·金德尔

我在调情培训班上让我的学员轮流替换做一些交际联系，经常经历下面这个情景；当一个男人和个女人相识时，他们谈论的经常是一些可以向对方传递信息的故事——事业上的成功、社会地位、智慧等等。当我再让一对伙伴重新演绎一下这个典型的相识场景，我发现，一些男人开始滔滔不绝地大谈自己。大部分人认为，通过自我展示可以给对方留下深刻的印象。然而情况恰恰相反：如果这个女人感觉到一切夹得太简洁了，这个男人直接给她讲述了他的生活经历，可谓是好出风头，这样，女人反而对这个男人没有好感。但是，有些男人也认为，他们必须以此来维持双方的谈话。他们非常健谈，这样可以给对方留下深刻的印象。

有趣的是一个事实，许多男人总喜欢夸大自己的成绩，自我展示的内容总要多于他们的实际情况。男人留下好感和印象的策略，是将个人技能置于显著地位的战术。

自我展示的方式是由下面四个因素决定的：

◎魅力：我对自己的外貌满意吗?

◎自我评价：我是否展示了自己身上的闪光点?

◎风险意识：我能把握住好机遇吗?

◎准备：我此时调情的愿望强烈吗?

男人在求爱的过程中展示自己的支配性，他们往往描述自己事业上的成就，说话要比女人多得多，而且经常在交际上打断女人的言谈。同样有趣的是，如果有美女在场，男人不太会吹牛显耀，相反很少谈论自己、因为他们遭拒绝的风险较大，所以他们的自我展示往往不会让人留下深刻印象。

女人常贬低自己的成绩

下面是一对男女中午时间在公园长凳上的首次接触，男的是一名代理，女的是个秘书。

他：您的裙子真棒，非常合你的身。

她：不过不是新的，是我去年在一次清仓大甩卖中买的。

他：那也很棒，请允许我坐到你旁边。我要休息一下，昨晚我又一直工作到9点钟，不过还好，我的薪水还算比较合适，否则我是不会干的。

她：那您可比我好，我是一名秘书，一直加班，但没有加班费。不

过，时下这么多人失业，我有一份工作，就已经心满意足了。

他：加班不拿钱在我这儿不会出现，我的工作比较独立，所以我可以自己安排工作，我不受任何上司的指挥，我就是我自己的上司。

她：我只是商校毕业。很可惜我父母在经济上不愿意支持我参加高中毕业考试，因此我还不够敲桌子的资格。

他：单靠教育也没用，我也只不过是普高毕业加学徒。人只要不气馁，该得到的总会出现。

她：我的午休快结束了。我该走了，我办公室里的工作台上还有满满一大堆我老板未处理完的邮件。

他：您不要这么着急，您长得太漂亮了，不能把自己搞得太紧张。

她：（这一恭维让她觉得有点紧张）好，再见，祝您成功！

他：明天这个时候您还在这个公园里吗？我想再次见到您，我可以安排一下时间。

她：好吧，如果您有时间的话，我乐意……

女人在谈话中通常采取一种恭敬的自我展示的形式。她们在别人面前贬低自己，暴露自己的弱点，贬低自己的成绩。这是女人创造接近和亲密的策略，也就是贬低自己的能力。这样，她们就不显得比男人优越，从而消除男人的害怕心理。

女人的自我展示主要是体现在非言语性方面。女人花费大量的精力来提高形体上的魅力，继而通过化妆、发型、服装来使自我展示更为理想化。女人“迷惑伎俩”的目的在于在自我展示中将自己的魅力完美化，因为大多数男人看看女人的外貌后就对她的魅力做出正面评价，因此，女人的自我展示是一个很充分的方式，可以引起男人的注意和兴趣。

求爱行为和成功占有

您想知道一个男人和一只野鹅的共同点吗？他们的求爱行为是相同的。

行为研究学家康拉德·劳伦茨在1965年就对一只雄鹅的求爱行为进行过描绘，它跟男人的求爱行为正好相似。

如果有一位受欢迎的目标在场时，它才会执行求爱行为。动物这种最为原始的求爱方式更多在于，它们所有习惯性的动作往往明显消耗力量，但这些力量消耗对于达到原本的目的来说，并不是必要的。

——康拉德·劳伦茨

我们继续来研究灰雄鹅这个例于。为了将其更加形象、更加直观化，请您设想一位肌肉健壮、曾受到训练的男士，他想给在场的一位女士留下深刻印象：

这样的一只鸟的每一个单一动作都显示了旺盛的肌肉力量，即使是

有偏见的人也会对这样放松自如或矫揉造作产生直接的印象。这只鸟在站立行走时都会挺胸身子笔直步子较大，步速较慢。每走一步，身体的摆功都很夸张看起来似乎这只鸟走得比任何别的鸟都吃力。

——康拉德劳·伦茨

如果一个男人想要征服一个女人，他的主要问题是同其他男人竞争。女人越有魅力，她引起的注意就越多，别的男人对她也同样感兴趣。如果一个男人，他的自我展现要优于其他所有可能的竞争者，那他成功的机会就会变大。男人最主要的是要表现出他的优势、保护和权力。

男人如果表现出主导的态度，女人会认为他充满性欲的吸引力吗?卡尔·格拉姆对“对伴侣的朗望”这个话题进行了研究。他发现，男人和女人都把“可爱”和“体谅”放在期望系列的第一位。女人的理想丈夫应是聪明，友好，善解人意，健康向上的。薪水丰厚的事业型女子则更喜欢有较高社会地位的男子，而且拥有一种有趣的知识型的个性。

社会地位较低的女子希望寻求到充满魅力的男子，他们更应该喜欢孩子，在家庭中起主导作用。男人的智慧显得并不重要。

男人能够支配他人，这一点对于某些女人来说是一个关键的诱惑点，往往能吸引住她们。如果女人自己的地位较低，她就会寻找一个能保护她的男人，为她辩护、能抚养她的男人。他的支配行为是一种信号，表明；“你在我这儿会感到更安全。我是最具有竞争优势的。”这种关联下，女人对伙伴的魅力愿望往往被解释为高大，健壮，富有力量，受到训练。

男人的求爱行为真正符合女人的愿望吗？女人从生理上就决定了她们要寻找那种条件较好的男人，男人在自我展示时善于夸大自我，如社会地位、工资收入、事业上的成就等等。这种迷惑伎俩足以让女人留下深刻印象。女人寻求那种能支配人的硬男子汉还是能同情人的软弱男子呢？

格拉姆于1991所进行的实验多多少少地阐明了这种模糊不清的场合。

实验就是让一些女人对男人进行采访，然后让这些女人对他们做出评价。

第一种类型是一些“威武型”的男人，他们出现时让人有一种受支配的感觉，高谈阔论其人自身。第二种类型是“软弱型”男人，他们谈论女人的兴趣，并不表现出主导的态度。结果，那些自我展示时比较拘谨的男人，在大多数女人看来会更有好感，更诚实，更可爱。但大多数心理调查也证明，女人比较喜欢那些自信的男人。当然，前提条件是，他们在自我展示时不要过分地吹嘘自己。一旦这种夸张了的自我表现被揭穿，被识破为迷惑伎俩，女人的反应就会发生骤变：

她们会拒绝这个男人。

某些地位象征，比如头衔、财产、官职和工作岗位也是人们求爱活动的一部分，尤其是它们得到相应的暗示之后。男人可以用钞票来提高地位并形成权力。物质财产，时尚服装，一辆昂贵的轿车，一幢别墅等，都是上流社会的象征。

我为一些处于领导阶层的人士开办了培训班，偶然能经历到有些男人通过区域记号或者地位思考来进行他们的求爱活动。有一名学员铺开他的材料，导致坐在他左右的人没有足够的位置。他以此作为标记．不声不响地扩张了他的领土。有一个例子我现在还记忆犹新，一位科学家非常不礼貌地对另一位学员说："我不清楚，您是否拥有一个头衔，让我觉得可以和您交谈。"

迟到也是一位学员的求爱行为方式。他没有敲门，径直走进来，简短问候一下，就将他公文箱里的东西拿出来，展示给大家看。他的这种行为表明了他已经习惯于让别人等他，因为他有一定的社会地位。他的求爱行为就是："基于我的职位，我可以允许我接受自己的规则。"

调情时的自我监督

每次晚会上，酒馆里及有媒体在场的活动中都会有他们：这些人，他们需要盛大的场面，而且不管什么事都不会归于偶然。不管是骄傲自大的建筑师，还是制毛皮工的主管，还是电影放映员，还是歌剧中的女高音演员，他们的社交场合露面都是组织完美、风格别样的男女自我展示形式。他们讲的每一句话都是经过精心考虑推敲的。这有利于支持他们个人的市场化。双方的简短谈话也是事先选定的。拥有较高社会地位的知名的东西，可以提高各自的自我价值感，也是人们自我展示的一个重要部分。

正如这个专业概念所讲的那样，自我监督是一种趋势。计划好公众场合的自我展示，并且让举止态度受到特定地点条件的检测。这种场

合需要什么？测量哪些行为方式？什么时候我能留下最有利的印象？

人们为了赢得好感往往需要大量付出，要严格遵守会话的规则，并对对话伙伴的外在表现产生极大的兴趣。嫣然一笑、眉目传情以及开朗的举止象征："我对你感兴趣。"这些也会创造好感。

具有很强自我监督能力的人中，政治家是最好的例子。尤其是在大选之前，众多顾问、经理、设计师会一直在追踪分析他们候选人的一举一动，一言一行，目的在于对他的形象及时做出改进，让这位政治家更受公众的欢迎。

心理学家在外向和自控之间发现了非常有趣的联系。能够开朗大方地走近他人的人，他们的肢体语言就具有较强的表现力，别人对他们也较有好感。如果男人一方面通过一种"开放"的肢体语言传递信息和亲密感，另一方面又通过自我控制避免过分以自我为中心，并在调情时能在外向开朗和自我控制之间找到那个平衡点，就会更加得到对方的欢迎。如果双方部很坦率开朗，都给对方说话的机会，这样的调情就会让人觉得很舒服。

如果两个内向的人相遇了，两人都拥有较明显的自我监督倾向，两者的谈话会进行得较缓慢无聊。这种交流风格的特征就是害怕说错什么或做错什么。

自我揭穿的能力对于关系的质量是一块重要的基石。

当我们通过讲述自己的故事和信息，让他人认识并了解我们的价值和观点时，表面的肤浅关系就可能渗入较深的个性领域。

此外，各人自我揭露的能力也会促使谈话的伙伴不断地敞开心扉。这个过程中，正确地分配剂量也是极为重要的。如果一个男人在第一次谈话时就同他刚刚认识的女人讲述他性生活的爱好和方式，他就很可能让这个调情伴侣觉得不惬意。如果一个人过快地表白自己的内心，他就会遭到谈话伙伴的拒绝，原因在于过快地建立了亲密。

为了形成令人满意的谈话气氛，自我揭露的速度一定要双方都能接受。

如果涉及到给异性留下深刻印象，谁更会撒谎呢?

几位生物学家认为，男人更喜欢撒谎，更喜欢自我展示时迷惑女人，因为要想得到一位条件很高的女性，竞争总是很激烈的。谎言和迷惑伎俩很容易就能被人识破吗？回答是“不”。但是也有一系列间接证据，能够给具有高明自我监督策略的人一些有关信息：声音降低，面红耳赤，脸色苍白，口吃结巴，浑身冒汗，手势。

即使是那些所谓的调情职业高手，也是容易看透的。他们的目的在于能够熟练地进入场景，他们调情兴致的中心并不是其他人，而是他们本人。他们大多数都是讲一些恭维性的完美言辞，从来不会紧张。如果对方显得很不安，找不到合适的语句，他的行为就是一个最好的暗示，暗示出他真的对另一位颇感兴趣。他的行为不是草拟的，学来的，而是诚实的。

卡尔·格拉姆认为这不是谎言，而说它是男人求爱行为的战略。当然，这些战略是有一定机制的。如果男人通过目的明确地自我展示以

及演变过程的迷惑手段在异性处取得较大成功，也就是开始了做爱，那人们就认为，他们将会保留这些行为，尤其是当他们觉得自己比那些没有使用迷惑伎俩的男人更为成功之时。

男人用女人所要寻求的东西求爱。如果男人的自我控制强，他会避免无节制的夸张并使自己对女人更敏感，“阿谀奉承”是男人的方法，在很多情况下总是能进行成功的调情。

一缕目光

▲想在调情场合中让女人留下深刻申象的男人经常喜欢夸大自己的个人资质和成就。自我表现时相对比较谦虚的男人在女性看来更有好感，更感到亲切。

▲女人在第一次交谈时经常贬低自己的能力和成绩，女人营造贴近和亲密的策略是贬低自己，承认自己的弱点，这样可以消除男人在交际之前的害怕心理。

▲男人在自我描述时他们的魅力并不是最重要的。他的条件、优势和主导能力对女人来说就好像在暗示：“在我这儿你会有安全感。我在竞争中是最强的。”

▲女人为了使她们的外貌达到最佳效果并增强她们的魅力，往往会付出很多在所不惜。由于男人对外观刺激的反应往往很强烈，所以这种策略还是比较有效的。外在折射很自信，精心的打扮再加上合体的衣服就会提高男人对她们的魅力评价。

▲如果男人和女人在自我描述时都能一方面非常大方吐露真情，另一方面又适当地自我控制，使别人也有说话的空间，这样的调情才会让双方备感舒适。

调情五号杀手：夸张的自我展示

女人喜欢自信的男人，但如果这个男人在自我描述时过分自诩，夸大自己，而且主导着对方，一直在谈论他自己，不给女人留有说话的空间，女人的反应就会发生骤变，产生完全相反的感觉。她开始对这个男人没有什么好感，继而拒绝他。

男人喜欢外表有魅力的女人。但是女人外观上自我展示也有可能被夸大，那些涂脂抹粉，穿戴饰品，着装显眼的女人，只能赢得男人短时间的注意力，男人不会把她们当作调情伙伴严肃对待。

她们这样夸张的自我展示，在男人看来是性欲的标志，所以他们会给予相应的反应。

#4首次接触性谈话

第一句话的结果

我很乐意认识您，您是否能告诉我应该怎么做?

当一个男人和一个女人调情时，总是存在一系列障碍有待克服，其中一个就是第一句话该怎么讲。它决定了双方是否会继续交谈下去，大多数情况下都是男人先开口讲话。

作家乔治·金德尔和彼得·雷奥波尔特曾经对1008名年龄界于14岁至35岁之间的奥地利人进行调查，结果表明，有2／3的人满足于用下列这三句老一套的语句：

1．您有打火机／香烟吗？

2．我想邀请您喝杯饮料，怎么样？

3我们好像在哪儿见过一次面吧？

早在1978年，格兰维克就对语句“喂，过得好吗？”进行过测试，如果男人这样和女人搭讪，有63%的女人都会给予正面的回答。心理学家发现，第一句话设置一个疑问是一种较好的方式，因为它包含了要求对话的内容。“我叫克劳斯，你呢？”是一个大多数会得到回答的问题，当然经常是出于礼貌，而非总是说明男人对此很感兴趣。

如果女人自己引导谈话的开端，她们往往有较好的机会，但很少人知道这一点。如果女人先说第一句话，男人做出回答的可能性是相反情况下的双倍。

对回绝的害怕在每一种人际关系中起着重要的作用。对于许多人来说，他们跟陌生人说的第一句话似乎都是一个无法克服的障碍。“人不是被座座大山绊倒，而是被一些田鼠挖出的土丘所绊倒。孔夫子曾经这样说过，他讲得很有道理。我的调情培训班上许多学员上证实了，最令人害怕的并不是一次谈话，而是第一句话：我的声音会不会失常？我的第一句是不是太陈腐无聊？我是不是应该再等一会儿？我该

讲标准德语呢，还是方言呢？等等。但是我的培训班重点并不是第一句话的内容，而是分析与之相连的恐惧和担忧。许多学员的心理非常复杂，而且可以追溯到童年时代。

第一句话产生的恐惧

▲缺乏自我意识：没人对我说的话感兴趣。

▲感到失望的期待态度他／她肯定认为，我的言谈会比较独特新颖，结果大失所望。

▲害怕遭到回绝如果他／她不回答，说明我的言辞不合他／她的意。

▲对自己的外观不满意：他／她可能不喜欢我。

▲道德评价：如果我挑起一场谈话，他／她会怎么认为我呢？

▲可能的结果如果我主动谈话，但一旦我想结束调情时，我还有机会离开吗？

如果调情伙伴在初次结识的场合中表现得不太坦诚，那么，他们同陌生人的起初接触就会出现问题。因为他们想将一切做得天衣无缝，因此就不太注重自己的情感，只是迎合一种自认为是伙伴期待的感情。

将世界上男女之间最简单的事化成一个非常复杂的事情，这就会让

人迷惑不解。

当女人克服了自身障碍开始第一句话时，她们会尽量讲一些自己和陌生人之间的共同点，这些共同点是一个联系元素，消除了交际的害怕。

她：您是不是也很喜欢这家酒馆的音乐?

或更间接：

这音乐真棒，我特喜欢格鲁纳迈尔!

两人所处的这种瞬间场景，要不就是直接通过一个提问，要求这个男人来交谈；要不就是通过个人的判断，间接激起他的评论。如果以一个问题展开谈话，这种女性展开谈话的方式会引起女人强烈的兴趣。这样一个礼貌的问题，没有一个男人会拒绝回答。相反，许多人变得很轻松，因为不必再抓取主动权。

激动，紧张，不安或害怕，差不多都体现在男女的第一句话中，它可能是一种调情关系的开始，或者是一个突然的终结。

我们的所言与所想

两个人第一次相遇时，他们的交谈一定是在3个不同的层面上：形体上，语言上和思想上。

我们所说的和我们所想的之间经常存在根本的分歧。下面这个例子

就将点明这一点：

地点：办公大楼

场景：一位男士和一位女士在等电梯，他俩在不同的部门工作，还从来没有说过话。这位男士是广告市场部的主管，这位女士则是电子数据处理部的主管。他，45岁是个工作狂，经常更换女朋友，高185cm，深色头发，浑身充满活泼劲。那位女士，35岁，温柔，可爱；金黄色的长发穿着很时髦，5年以来一直和她男朋友同居，但对两人的关系不太满意。

电梯显然在另一层堵住了，这时男人找到了与这位魅力非凡的女人搭话的契机。

他说：这电梯总是坏，您肯定早就注意到了。您是不是在5楼电子数据处理部工作?

（他想该死我怎么想不到更好的说法。）

她说：您说得对，这个电梯总是出现问题，但有时走上5层楼也挺有趣的。

（她想：他竟然知道我在哪个部门。我对他一定很显眼。这个男人挺有好感，长得也蛮好，不讨厌，挺好。）

他说：如果您能爬5层楼，那您一定很喜欢运动。我的部门在8楼，太高了，一天要爬上爬下好几次，肯定受不了。

（他想：她身材真棒，可能呈那种运动型的，我本不该说，爬到8楼对我来说大累了，她现在可能认为，我不是运动型的。）

她说：我认识8楼的史威格女士，她人真的很客气。她不是在您的部门当秘书?

（她想：我不必告诉他，我已经向史威格女士打听过有关他的情况，这么多离婚的有吸引力的男人在这幢楼里，并不到处闲逛。）

他说：是啊，史威格女士是很友善。现在我们已经是老熟人了。

（他想：史威格，谁的事她都说，谁知道她有没有向她说什么有关我的事。）

她说：在这样一个大楼里各个部门并不熟悉，只是表面上了解，真可惜。

（她想：他有一双漂亮的手。一对热情的眼睛，这就是我所需要的那个类型。如果格哈特（她的男伴）不总是想他的工作就好了...）

他说：对我来说您早就比较显眼了，并不是今天才这样的，办公室里工作很紧张，我们很可惜没有一点时间相互进行友好的交谈。很幸运，今大电梯坏了，您下班之后干什么?

（他想：她的腿形不错。她没有带结婚戒指，如果她是刚结婚我就太不幸了？或者有男人来接她？）

她说：我们电子数据处理部的工作时间是不定的，有时我到家之后已经是8点钟了。但我可以合理安排每件事情。

（她想：我不必跟他讲我早就注意过他了，否则他会骄傲自负。由于下班时间不定，我当然可以跟格哈特讲我必须晚点下班，希望在电梯来之前，也就是我们分手之前要我同他约会。）

（她微微一笑，含情脉脉地看着他，随手摸了摸头发，说话时身子稍稍向他的方向前倾）

他说：如果我们还要在这儿等下去，该有多好。一想到和你告别，我会感到很难受的。

（他想：我已经想起了更好的东西，但她的的确确让我感到惧迷惑，这一眼！她是否知道，她会让我觉得什么？）

她说：这又不是永远的告别，现在我们终于认识了。

（她想：这个“终于”是不恰当的。说漏嘴了，如果他再不邀请我和他约会，我就自己说了。）

他说：明天下班之后您有时间和我一起喝杯葡萄酒吗？（停顿）算是同事之间聊聊天吧。

（他想：谢天谢地，幸亏我还想起了最后一句话，否则如果她说不，我就太尴尬，太可笑了。不过她的目光是那么友好...）

她说：明天晚上我已经有约会了，很抱歉。（停顿）和我一位女朋友，她让我帮她一点忙，我不想令她失望。

（她想：他真的喜欢我，他本该看到他的面部表情，当我提到那个约会时，现在真不是跟他提及格哈特的时候。我到女朋友那儿去，他会感到轻松点。）

他说：这不是问题，反正我已经等你等了一辈子，这一天我不会在乎的，您看，后天怎么样?

（他想：不错，一生一世，她本应该看到，她脸上发出非常奇特的光彩，从现在起我不会放走她了。如果时间定下来她肯定会来的。）

她说：后天可以，没问题，我们6点钟办公大楼门口见。

（她想：他人挺好的，我不能再让他失望了，格哈特一定要苦苦等喽。）

他说：太好啦，我想起了一些更重要的事情，我们到哪一家餐馆，您是否有特别的要求，

（他想：她会穿什么服装呢。希望是短式连衣裙，这样可以看到她的腿，真是棒极了。）

她说：我相信您的品位，您肯定熟悉一家舒适的酒馆，我们可以自在地聊天，毫不受到干扰。

（她想：他长得可真帅气，没有结婚。工作又不错，为什么不呢？）

他说：我要给您一个惊喜，我确信您一定会喜欢的，那就这样，很高兴，咱们后天见。

（他想：即使我是这样想的，还是希望她不要有模棱两可的想法最好，我邀请她到我家去坐坐，但如果她已经有丈夫了，那我就倒霉了，我们还是去那家意大利餐馆吧。）

她说：我也很高兴，后天能再次见到您，不管怎样我总觉得我们已经相识很久了。今天的谈话真好，后天见。

（她想：哪一家餐馆我真是无所谓，办公室里的调情还真可能有点什么。当我想起格哈特时，这个男人就焕发出无尽的魅力。）

如果我们所说的同所想的之间差距非常大，真正的接触经常会受到阻碍，因为相互的交流涉及到许多不同层面，所以就容易产生误解以及歪曲的解释，没有人真正地讲他内心的所想。

如果两个人能够成功地在彼此之间建市一种亲密感．那么，这种交流会令双方非常满意。但是我在实践中发现，很少有人能够鼓起勇气，直截了当，明白清晰地同别人交流。

许多人躲在自己的求爱行为背后，受其庇护。实际上，这样并不能产生一种亲密感。

如果您能做到在自我展示时不吹嘘自己，坦诚地向对方展示自己的强弱所在，那就为一次友好的谈话打下良好的基础。

“双捆综合病症”

如果刚刚认识一对男女，他们的肢体信号同他们所说的话并不一致，而是跟心里所想的一致，那么，他们都会觉得非常迷惘，不知所措，因为谈话的伙伴并不能直接察觉出他／她的想法，从而使其困惑于各种各样截然不同的信息渠道。

如果我们谈及我们的许多内心想法，那种亲密感就会自发形成。它是相互间行为的一种坦诚的形式，并不是建立在各种迷惑手段上。如果我们从言语性和非言语性的交际渠道得到不同的且相互抵触的信息，这种情况下，非言语性的信息往往占据一定的优势。如果一个女人对一个男人说：“谢谢您的邀清”，但她却通过局促不安的举止及僵硬呆板的面容非言语性地表达出：“我感到不舒服，我宁可走！”那么，这个男人就不会相信她说话的内容，而会掂量她非言语性的信号。这两种信息渠道之间的矛盾我们称之为“双捆综合病症”。

小孩子在成长的过程中会不断碰到各种各样不同的信息，这样就发展了他们的神经机能行为。孩子就会通过父母亲的姿势、举止及面部表情来领会他们的情感。

较好的还是母亲坦诚的语句：“我小时候，就不敢爬这个，因为我总是害怕。但你肯定能行！”如果母亲说出了她内心的不安，孩子也是能应付这一切的。

喜欢依赖别人的孩子，往往对父母或相关人员的言语行为和面部表情特别敏感，他们能够从父母的脸上“读”出什么，并做出受到委屈、备感失望的反应。碰到最糟糕的情况时，甚至会出现一些神经质的行为方式，尤其是在他们得到各种各样不同的信息时。在我的培训班上经常有一些男男女女，他们将周围世界看作是充满了让人迷惑不解的信号，自己心中总是为此感觉到不快。这种人大多数在处理亲近原理时存在一些问题。

达克玛是个典型的例子：她29岁，是个会计，单身，在工作中并然有序，认真仔细，但内心急感到孤独寂寞，毫无动力。她那位谨小慎微的母亲尽量保护她，呵护她，老是害怕她受到伤害，几乎不让她同同龄人一起玩耍。然而，每当母亲的客人或朋友来了，她就转换了场景，并说达克玛总是这么胆怯，对任何事情都没有信心。

这位母亲一方面出于自己的害怕心理，表现出极强的占有欲，表现得非常关心她的女儿；另一方面她自己又常常跟女儿过不去，言语上指责她，而对达克玛来说，并没有一个明显站得住脚的原因。虽然她也试着去接近母亲，但还是害怕她母亲那变幻莫测的情绪。

过去，调情对于达克玛这个成年人来说，简直就是一种痛苦。

如果一个男人向她微微一笑或者跟她搭话，她就已经知道这种场合的结局必定是很不舒服的。她的恐惧和不安感染到那些想结识她的男人，大多数人在这种紧张气氛下都会寻求解脱和逃离，这正如她在自己的“自我实现语预言”中所预示的那样。

这个女人后来在一次治疗中认识到，她过去部分地沿袭了她母亲的机制，从而不停地向伙伴发出一些矛盾的信号。

如果一个男人很令她满意，她就自发地笑笑，满含要求地看着他。如果这个男人先开始讲话，她不能对付两人在这种调情场合的接近。她的反应要不是沉默寡言，甚至给子回绝，要不她就通过身体发出一些排斥对方的信号。达克玛通过对她的母女关系所进行的分析学会了拆除那些矛盾的信且学会了真诚地传递自己想同别人交际的愿望。她可以在调情场合说出自己内心的不安，以此营造一种谈话气氛，可能使双方感到非常亲密。

我该怎样停顿

我们每个人都熟悉一种感觉，就是某次谈话突然出现了中断，也就是“无电静寂时刻”，很少有人认为这种中断令人感到舒适。

如果谈话中断时间太长，对这个场合的评价大多会更糟糕。

是因为谈话的一方对另一方不感兴趣才沉默不语的吗？他们是不是没有把握，不知道对方是否有兴趣和他继续交谈？难道是他们什么也想不起来了吗？

中段通常被认为是消极的交际中断，或者表示拒绝继续谈话。要评价相互间行为的质量，重要的不仅仅是谈话中断的时间以及中断的次数，两人之间的整体关系也是关键的。比如，一对恋人，手拉手地面对面坐着，两人在长时间地眉目传情，这种谈话终已：肯定会让对方感到无比幸福惬意。

如果一个男人和一个女人刚刚结识，由于这个男人对女人的每一个问题总是只做一个简短的回答，然后就沉默不语，造成这个女人一直要费尽心思，才能维持着相互的谈话。这样的中断就会让她觉得非常痛苦。中断的时间越长，心中的不安就越强烈，问题之后谁又会第一个挑起话题继续聊下去呢?

在这一点上，理论上也存在一些会话规则。如果上一句话是男人说的，那中断之后女人就应该先开口将谈话继续下去，如果上一句话是女人说的，那男人就会在中断之后提出一个问题来表明自己的兴趣。

让我们先来讨论一下谈话中断的原因，以及它什么时候出现? 谈话中断有两种原因。当我们说话时突然不知道一个单词该怎么说或者是语流被打断，这时就会产生一些填充式的中断，我们可以轻轻咳嗽一声，或者用“啊哈”和“嗯”来消除这种中断；另一种中断叫做无语中断，持续的时间很长，伴随的是对方的回避。

无语中断大部分情况下都会导致接触的破裂，它是一个很明显的信号，表明另一方对继续谈话毫无兴趣。

如果两个人在谈论一个非常复杂的知识领域，那他们也会利用停顿时间来集中搜索自己的思绪，这种情况下中断是思维的休息，而且大多数谈话伙伴也会如是理解。

在朋友之间，较长的谈话中断也会被用于表露心情，愤怒、生气、失望或是权力，但可惜的是，总是有一些关系中，用于惩罚对方的谈话中断安排得非常细致，让人难以捉摸。

曾经有一对有严重交际障碍的人给我讲述下面这个故事：如果一方在冲突时言语上伤害了另一方，另一方就会报仇，也就是拒绝回答，保持缄默，有时甚至能持续好几天。这种被迫的谈话中断就是一种权利的显示。

时间较长的中断往往较为咄咄逼人，造成紧张的心理。

它是一个证明主导地位的工具。谈话一方的大多数都会在停顿之后努力继续交谈，如果另一方的反应也就是三言两语，甚至他压根就不做出任何反应，那这样的停顿在一些人看来是无法忍受的。

克里斯蒂安娜·多尔姆曾对一个陌生男人和一个女人的谈话进行分析并发现，中断是一个重要的预言家，能够判断出两者关系的质量。如果一开始两人的谈话中断时间就很长，那这种情况大多数会保持到最后。这意味着两个陌生人从开始就判定了双方的谈话是否真的值得。开始停顿的时间越短，双方的兴趣就越浓。开始两分钟的谈话，停顿时间长度同整个谈话中停顿的时间长度是密切相关的。

缺乏自我意识的男人从一开始就会放弃，他沉默不语，或者在谈话中停顿较长时间，以此来摆脱相互的接触和交往。由于许多女人不希望始终是自己一个人在讲话，而对方却一声不吭，因而经过几次言语性的努力之后，她们也会沉默不语。倘若一个自信的男人仰慕一个女人，他会避免谈话时出现停顿，他会尽量用言语来取悦于这个女人。

假如谈话伙伴对所有问题只是用一个“是”或“不是”来回答，相互接触就变成一件非常困难的事情。停顿会引起双方的不快，经常会导致一

方拒绝目光交流。

谁先开口?

▲对谈话有较大兴趣的并且无论如何也要让谈话继续进行下去的人。

▲不太紧张的人。

因为停顿会让人紧张，所以那种安静让谁备感痛苦，谁就会先打破寂静。谈话出现中断的原因还有：缺少谈话素材，个人的不安，不感兴趣，缺乏自我意识或者腼腆害羞。“停顿！”这个求爱口号在第一次调情谈话中会造成不良的后果，中断的时间越短，人们对双方相遇的评价就越为生动，越为有趣。

一缕目光

接触性交谈

▲通常情况下都是男人先对女人说第一句话。

▲如果女人抓住主动权，说出第一句话以便开辟双方的接触，她们也会有较好的机会，男人做出回答的可能性是相反情况下的双倍。

▲如果人们在开口讲第一句话时提出一个问题这，往往是一种好手段，因为它包括对另一方谈话话要求，许多情况下大家出于礼貌都会做出回答。

▲如果谁在第一次谈话时发出一些言语范围和非言语范围内不同的信号，就会让对方感到迷惑不解。如果所接受的信号是矛盾的，那人们会更相信肢体语言而不是口头上的话语。

▲如果谁害怕先开口，对他来说重要的就是通过心理分析找出害怕的起因（害怕被拒绝缺乏自信，对自己的长相不满意，害怕造成不良后果等等）。每一次同一潜在的调情伙伴相遇时都会陷入恐慌的人，应该要求得到心理上的援助。这种恐惧完全是个障碍，让人觉得调情是极为痛苦的。

▲如果调情谈话的一开始就出现较长时间的中断，那它会导致对这种情况的负面评价。男女之间谈话时中断越少双方的兴趣就越浓。没有长时间停顿的好开端，往往也会在谈话的进一步发展中酿成一次激动人心的调情。

调情六号杀手：停顿

许多情况下停顿给人的感觉就是拒绝继续交谈。

如果一个女人对男人礼貌性的问题只是做三言两语的回答或不作任何反应，那这个男人就会觉得她的停顿是消极的交际中断。

如果在停顿时还伴随着一方的转身回避，很明显这一方非常希望中断两者的交际。那些对所提的问题仅用停顿来回答的人，一定是在避免一点：一种舒适的调情氛围。

第三章 调情及求爱阶段

在我的调情讲座中经常有些学员问我：

人们是怎样来定义调情的?

调情是古已有之的男女性爱的序曲吗?

调情的目的是性交吗?

人们怎样来区分男女间的调情和相互间的正常交际?

调情又是起于何处，终于何时呢?

为了让这些迷惑不再升级，我们试图通过各种不同的定义来使这一神秘的事情能够更有秩序地进行。

当人们想要寻求伴侣，并想有一些性活动时，人们会调情。但是，有时即使他们对对方没有性交的兴趣，他们也会调情。人们可能是出于消磨时间而调情，出于交际，出于自我证明，测试一下自己的能耐，也出于事业的原因，比如在经济上提高一下自己的地位；但也有的是出于爱情。当然，人们调情的目的和原因还是因人而异，并非千篇一律。调情的方式可能有多种：眉目传情，嫣然一笑，寻求靠近，用非常优美的声音讲话等等。

然而调情场景并不是明确清楚的：我可以有意识地使用这些信号，

也可以施用一些迷惑伎俩来赢得好感或获得其他优势。

调情中并不存在普遍可行的规则，正是这一点造成了男女之间的紧张。调情者会暗示出自己的兴趣，但他们并不会做任何许诺。在相互接触的早期阶段，双方随时都有可能撤出相互交际的场景。

调情的同义词有很多，在杜登词典里可以读到的是“谈情说爱”，意指第一次向对方表白自己的爱，毫无约束的游戏，自我展示的行为，一种无害的卖弄风情的爱情游戏，没有点燃的爱情火花游戏。

“调情”这个词起源于拉了语中一种花卉的名称。“弗罗丝”（调情）在古法语中专指宫廷里的谄媚。1890年之后，“调情”在英语中成为一个动词或名词，在德语国家和地区“调情”作为这一概念是在1950年之后才出现的。

我对调情所倾向的定义是：调情是男女间的相互行为的一种游戏性的形式。这种游戏是求爱的第一步吗?

从生物学土讲，求爱行为的目的非常明显：性交。“被称为是求爱行为的是指那种产生密切关系的过程，其间可能出现一些性交行为。”民俗学家格拉姆将求爱行为定义为铸就一对成功伴侣之前的行为。

调情的目的并不是性交，而是向伴侣传递自己想与对方（性）亲密的欲望。虽然调情者可以有各种各样的目的，但调情是用它的性交目的来定义的，并因此而更具吸引力。

——卡尔·格拉姆

大卫，吉文斯曾经对调情中非言语性的交际做了深入的研究和探讨，将人的求爱行为分成5个阶段。人的求爱行为就像一套内容丰富多彩的节目，每个节目的目的各不相同，人们将前三个阶段既可以解释为调情又可以解释为求爱。最后两个阶段的目的则是性的融合。

当一对陌生男女调情及求爱时，我们也在场，我们肯定能清楚地区分典型初识场景的不同阶段。当然，有些个别阶段也可能会偏离“标准”，但人类的相互接触不可能像我们假设的那样独到，而是在大部分情况下都符合一定的规则。调情过程中，“阻力的多样性”阻止或改变了我们的调情方式。我们在描写人际相遇时还是要将这一调情场景简单化，而不会另外将其复杂化。我们在从一辆维也纳火车站开往布雷根茨的火车上碰到对旅行者，并观察了两人的调情活动。火车的开车时间：10：20，到达布雷根茨的时间为：19：13。近9个小时的火车行程让双方有足够的时间来相互认识，千载难逢的是：正好只有他们两人在这一节车厢里。如果再上来一位男士，对他就是一种“障碍”，因为这个调情男士会将他看作是自己的竞争对手。由于女人只会从这两位男士中挑选一位更加有魅力、有情趣的男士，调情场合变成竞争场面。

如果上车的是位女士，情况正好相反。此时，女士们就处在一种相互竞争的情景中。当然，她们也可能联台起来两人相互聊天，这位男士就被认为是一次毫无约束的闲聊的障碍因素。

这对男女是怎样确定交际阶段呢?

第一阶段：聚精会神程序和礼貌程序

克里斯蒂安娜·贝克曼，38岁，一家保险公司的涉外工作人员，保养得非常好，富有魅力，已经找到位置坐下来，并把她的行李放置好。这时，进来一位药剂师，根尔诺特·史泰德，51岁，税收咨询者，高个头，长着深褐色头发，戴着一副眼镜。

他礼貌地问道“请问，这儿有人吗？”贝克曼女士说：”没有，肯定没有。”说着，他就帮她把箱子放到上面的行李架上。由于这些座位都不是预定的．国此两人都坐到窗户旁边，相互短暂地看一眼．便微微一笑暂且回避目光的交流。

尽管火车还没有开出站，这位女士还是饶有兴致地朝窗户外面望去，而那位男士则从箱子里拿出一份文件，漫不经心地翻阅着。

如果一开始史泰德就盯着这个女人看，表明他喜欢她，他的眼神对于克里斯安娜来说就具有威慑性。火车的行程还很长，因而这种接触来得太快，也太直接。

第二阶段：肢体语言

因为男人在翻阅他的文件，所以女人就有机会偷偷地打量他。第一印象是良好的：“身材高大，衣着体面彬彬有礼，肯定是一个商人。”男人看了看她，点头示意，但还是克制自己不要径直盯着她看。他转身朝着她，之后似乎又将精力集中到他的文件上。

人车开动了，克里斯蒂娜·贝克曼继续朝着窗户外面看。期间，她也在思考着自己的问题。她抚了抚脸上的头发，几秒钟之后她发现有一

根头发掉在自己的黑色短裙上，就赶紧把它拿掉，然后又朝着那位男士的方向瞧去。

他也抬起头看了看，女人就朝他微微一笑但是很快又去欣赏维也纳这座大城市的景色。成排的高楼从他们身旁擦过。男人轻轻咳嗽一声，女士的目光让他心神不定，引起了他内心的紧张和烦躁，于是他就敞开了夹克衫。

克里斯安娜从她的手提包里拿出一个苹果，开始吃起来。啃苹果的声音又一次引起了他的注意力。他抬头笑了笑，顺便看了看维也纳郊外的美景，但很快又低下头研究自己的文件。

期间，女人觉得这位陌生同行者确实狠可亲。伴随着她的目光和眼神的总是嫣然一笑，眉目高桃。她很顽皮地把头扭到一边，露出她的脖子。男人把他的文件放回到箱子里，并用力关上箱子。他内心的江意力已不再集中到工作，而更多地集中到那个女人身上。他俩就心神不安地相对而坐。

他们两人一直到帕尔登城市都没有说过一旬话。这位男士叉着双腿坐在那儿双手交又，置于后脑勺上，好像要伸展一下自己的腰身。

女士耸了耸肩，沉溺似的笑了笑，继而又朝她的旅行伴侣看了看，传递了一种富有某种要求的眼神。

在我们这一对伙伴中，谁先开始真正的调情呢?

对场景的解释

相遇的第一阶段特征为矛盾心理：希望相互靠近和接触，但同时又有那种与生俱来的对他人的畏惧。行为研究学家爱尔伯斯菲尔特从跨文化的角度证实了初次接触的矛昏心理。一开始就有目光的传递，而且我们也能察觉到，一节车厢里只坐着两个人，相互注意是在所难免的，而目几乎不需要做出任何努力。实验证明了，第一次眉目传情不会超过3秒钟，之后就会立即（被）中断。当两个人有节奏地相互交换眼神时，才开始展开调情。

典型的信号就是："你对我感兴趣！"

双方的自动操纵是兴致的体现：一方用手指理理头发，这种"轻抚头发"跟"抬头"一样典型。"抬头"就是将头迅速地抬起来，面部朝上看——或者是露出脖了——女人的常用姿势，她无意地将毫无遮掩的颈动脉展示给这位男士。男士的伸展是一种典型的求爱行为方式，它表达出了这位同路人的兴趣所在。

接下来的一些自动的动作就是整理，拉直衣服或者将落在身上的一根头发拿掉。

两名旅行者面对面地坐着，他们会相互靠近，如果这位女士坐在窗户旁，而那位男士并没有坐在她的对面，而是坐在门口的一个位置上，他所挑选的这个位置就表明了他并不乐于跟这位女士进行交流。他希望在整个旅途中别人不要来打扰他。

女人耸肩，这是得到普遍认可的行为方式，它可以阻止伙伴一些侵略性的行为。

正如格拉姆在1988年所写的那样，女人迅速抬眉传递了一种要求信号，好似一句含义丰富的感叹：“注意，我现在所做的是重要的！”

双方通过肢体语言行为表明了自己对对方的兴趣，然而谁第一个表现出他（她）的兴趣呢?

在我们这个具体事例中，这位男士对这位女士非常满意。一方面，她的美貌提高了男士谈话的兴致，另一方面。可能被拒绝的风险也是较大的。如果女士对男士接近尝试的反应只是三言两语或者是沉默不语，一言不发，那剩下的旅程中车厢里的气氛可能会非常紧张。

如果双方几个小时一直没有和谁搭讪，那这种紧张气氛也是无法忍受的。由于我们这个例于中双方都是到布雷根茨去，只有其中一位到餐车或另一个车厢去，度过剩下的旅途时光，才能消除（化解）这个窘境。当然，最终还存在两种可能性来中断双方的交流：

1．他／她换了位置。可以寻找一借口来迷惑一下。

例如．“我刚刚看见了一个熟人，我坐到他那里去。”

2．粗劣的可能性：“我很少在火车里碰到这样一位如此无聊的聊天伴侣，我再找一个新的车厢。”

事例中这位男士的自我评价是不错的。他认为自己充满魅力，因此他并不太害怕自己遭到女人的拒绝。他个人觉得这个风险不大。如果他的自我形象很差，他就很可能去观望，直到女人发起主动权，主动

和他谈话。

事例中的这位男士心中已确定无疑，女人已向他发出了信号。她多次同他眉目传情，向他微笑，都表示了她那倾向于友好的态度。这些反应都说明她对他的态度没有攻击性的倾向，因而，这位男士并不认为她只是偶然朝他这个方向微笑。

如果他缺乏自我意识，女士的微微笑容和眉目传情反而会让他感到局促不安："是不是我的西服穿歪了？她在嘲笑我这人穿着没品位？"

这位女士也注意到同路人的兴趣。她并不认为，那位男士是听到她啃苹果的声音后才偶然朝她看的。她认为，声音为他提供了直接朝她看的借口，对此他表示欢迎。双方都不认为，对方仅仅是出于礼貌才发出一些积极信号。他们也不认为，车厢里的被迫靠近都表明了旅行中颇有好感的行为。很可能这位女士不愿意直接拒绝或回避那位男士，这样可以避免双方之间相互攻击。

一般情况下女性不仅会发出消极信号，而且还会渗杂进一些积极信号。即使她们并不喜欢某位男士，她们还是会发出60%的积极信号和40％的消极信号。

第三阶段：开始交谈和同步反应

当火车离开波尔腾火车站时，两人之间终于开始了第一句具体的话。"您知不知道，餐车在哪个方向？"男士果断地问道，紧接着又问，"这么长的火车旅途真让人感到口渴，您乘到哪里？"女士轻松自如地回答道"我也很渴，我要乘到布雷根茨还远着呢。""我也是。"男士

回答道．“那咱俩都还有较长的路程。”

双方都轻松地确定，双方的对话已开始了，两人都有共同的目的地：布雷根茨。现在女士继续提问题，向那位男士暗示她对他颇感兴趣。

她；您在布雷根茨是不是有公务要办?

他：是的，我是税务顾问，去拜访一个客户，他在布雷根茨新办了一家公司。我的旅行是半公半私，因为我本人跟他也是好朋友，您呢?

她：我在一家保险公司的外务部门工作。明天我要在卡西诺宾馆为几个员工开设一个为期两天的培训班。由于工作的需要，我经常在外出差但是从维也纳到布雷根茨较远，简直是一次世界旅行了。

他：有兴趣同我一起到餐车去喝杯咖啡吗?

她：好啊，如果您不介意的话，我更想来杯啤酒喝。

他：好主意，我同意。如果我们吃午饭时先来杯啤酒，到达布雷根茨时我们会特别兴奋。

两人都笑了，并熟悉地朝着餐车方向走去。

对场景的解释

如同我们这个事例中一样，双方都已经在等待谈话的开始。他们谈话的内容并不重要，话题更加无关紧要。我们的税务顾问出于保险起见，更喜欢间接开始谈话的方式。他并没有直接明朗地说：“我想进一步结识您。”而是间接地问餐车的位置，女士出于礼貌肯定给予回答，因此他被拒绝的风险就较小。共同的旅行目的地“布雷根茨”增强了女士的兴趣。眼前他们还有很长一段行程，如果男士下一站就要下车，那她的兴趣肯定要小很多。

让我们来继续观察这两个人，并主意注意在餐车里的相互行为。

两人已经开始打情骂俏，颇为暧昧。女士的声音由低迷变成了热情爽朗的笑声，他也将自己对话的声音调整得颇有影响力。期间火车到达了萨尔茨堡站，车厢里的气氛玄妙至极。这时，两人行动过程的同步性非常引人注目，即使是个旁观者也能清楚地觉察到。当地举起杯子喝口啤酒时，那位男士就毫不迟疑地也举起杯子．他们给人的印象就好像两人在很有节奏、配合一致地跳舞。他们身体的挪动相互协调，极为和谐就好像他们在相同节奏下跳舞，双方谈话的内容也已经从职业兴趣转到了私人范围。

她已经知道他离婚了、假期里经常和一位朋友到希腊去坐帆船（旅行）。他也知道她的爱好到小阿尔贝格山滑雪到亚得里亚海去洗阳光浴。双方的举止都很开朗谈话时两人的上身都会倾向对方似乎他们在交谈一些秘密的只能让对方听到的信息。

这位女士起身夹起双腿温柔地向厕所走去。此时，税务顾问被深深地吸引住了。他觉得她臀部的摆动，端正的姿势，短小的步伐是特意让他看的。他又要了一瓶葡萄酒后来双方再聊天时，他自称是一个高

级葡萄酒行家。

火车上的这一对通过他们频繁的活动表示出，自己对对方的兴趣已经提高了。她说话时会有所要求地打手势。期间，她拽了拽她的上装，露出她那灵活的双手，并不断地伸缩她的小腿。

男士经常会做出同步反应。她拿起杯子，身体往后靠一靠，几秒钟之后他也会有相似的动作，两人很少真正安静地坐在餐车里。

行为研究学认为，同步是求爱行为的一个重要的组成部分。为了确切地培育新生力量，重要的是，双方要相互决定行为方式，而且，人类的交尾舞也是一种特定时间里的同音。同步可能是相同的速度，相似的活动或者是协调一致的举动。

双方的运动是可以得到反映的。两人依次占据同一个位置，但同步也可能是不同的活动。比如男士向后靠一靠，女士每次都用手抚摸一下自己的头发。如果在行为A后总是跟着行为B，这也是一种同步，这种关联下我们将其称为运动的同步性。

如果您用随意的眼神去看，便发现不了某种典型的同步行为模式。但每一对人都会形成重复性的行为模式。模式过程越长，双方的兴趣就越浓。他们通过重复个人的模式，来营造一些非言语层面上的亲密感。他们一言不语，而是通过他们肢体来相互交流信息。

请您设想一对首次一起跳探戈舞的男女。

一开始，两人对他们的移动顺序都没有把握，每一个人所学的舞步

都很可能是不同的，节奏不同，他们就小心翼翼地尽量找到一个共同的相互一致的步伐和移动过程。如果一方舞步比较优美，他们就会重复这个舞步并把它记住，然后他们才会探索新的步伐和移动过程。如果他们有充足的时间去练习探戈舞，他们就能够共同记住许多节奏感较强的移动过程。他们拥有一定的舞姿就足以使双方的身体移动起来。

他们练熟了之后，就会相互做出同步的反应。尤其是探戈舞，它是求爱舞的典范，舞蹈中的舞蹈。

第四阶段：性欲的激发

火车到达茵斯布鲁克之后，我们这一对男女才回到原来的车厢里。两个人的心情格外地舒畅，一部分原因可以追溯为双方的交谈，也可以追溯为两人共同享用的酒。当他们走进车厢时，男士突然发现那位女士的黑色上衣有一根头发，他毫无顾忌地帮她拿掉，她向他微微一笑，以示谢意。

令人激动兴奋的谈话之后，车厢里又出现了几分钟的安静。此时，他们的眉目传情已超过3秒钟，而且不会很快就移开自己的目光。她从包里拿出一个苹果递给他，两个人的手偶然地碰到了一起。身体的接触使双方备感激动，两人好长时间都没有向对方传递眼神。他们之间有一种异常的紧张，也包括性方面的紧张。当那位女士要打开窗户，呼吸一些新鲜空气时，那位男士立即站起来帮她，两人靠着窗户向外看，“无意识”地用肘部接触对方，但没有一个人抽回自己的肘部，双方都一动不动地保持原来位置，达好几分钟之久，但是两人还是在避免用目光直接交流。

当双方再次面面相觑时，心里都很清楚，他们的旅行目的地并不是他们调情关系的终点。

在这种情况下，首先是男士希望同他的女伴有身体上的接触。然而，她对进步的接触又会有何反映呢？两人的接触还是有一些“偶然性特征”。如果他将手搭在她的肩上拥抱着她，这种姿势就不再模棱两可了。也许是他误解了她的调情信号了呢？他认为她的行为比实际情况还要有诱惑力吗？她是否只想同他一起在火车上度过一个温馨舒适的下午呢？他是不是感觉到一种亲切和熟悉感，而她却根本没有感觉到？是不是他有性欲而她也许没有呢？她因为喝了酒才如此可爱可亲的呢？

于是他就小心谨慎地开始了言语上的接近，这样才会把握住她是否准备以后与他再次碰面。

他：您有时间，今天晚上和我碰碰面吗？我很想再次见到您。

她：我的培训班明天早晨9点钟才开始，我今天没什么安排，我只要之前去一下宾馆。

他（打断了她，鼓起所有的勇气）：我可以让我朋友今天晚上先等一等，我跟他的谈活可以到明天再说。如果我也到您所住的宾馆要个房间，您不会反对吧，这样我们可以自由安排今晚的活动，我想…

她（本能地将上身向后靠了靠，将双臂交叉放在胸前）

他（汪意到了她回避的姿态一定是她想得太远了）：我只是这样认为，如果您方便的话，我并不想做什么让您生气的事。但是就在这几个小时里咱们已非常熟悉，我很高兴今天晚上能够认识您。我知道这儿有一家不错的酒馆。

她（微微一笑，打断了他的话，身体又往前倾了倾）：不，不，一切就这样。我也愿意再次见到您，我们相识真的让我感到极为高兴。

他（本能地抓住她的手紧紧地握住它）：您太奇妙了。

两人手握手一动不动地坐在那里，含情脉脉地看着对方。直到列车员宣布列车到达布雷根茨时，他们才从那固定不变的姿态中醒悟过来。他们的姿势温柔，暧昧。他从行李架上取下她的箱子，期间那位女士将头倚在他的肩膀上，几秒钟后，他满怀喜悦地轻轻掠起她的一缕头发，然后，我们的这一对人就手挽着手地走下火车，已经如同一对亲密的情侣。将他们送往卡西诺宾馆的出租车司机，根本没想到仅仅是从维也纳到布雷根茨的火车行程，就让两位陌生人成了一对恋人...

对场景的解释

如果我们的这一对男女的旅行目的地是萨尔茨堡，调情只会给双方留下美好的回忆。并不是每一个调情场合都自动地向赋有性欲色彩的求爱阶段过渡。

他们幸运的是拥有较长的相识时间，这可能加深了他们的互相了解。为小心起见，我们在这个故事中去除了许多障碍。如果有人在布

雷根茨等候这位男士或这位女士，两个人的关系可能完全两样。但双方今晚都没有真正的义务，这就缓和了当时的气氛。

相互接触是两个人之间的一种亲密行为，在调情关系下的男女接触中男性会更加主动，而在婚姻或在时间较长的关系中，两人的接触大部分是由女性主动发起的。

相反，在调情场合中，男性并不喜欢女性先碰及男性，西尔费尔特豪恩曾证明过这一点，女性的行为反而使得她并不值得追求。

愿意触摸男性的女性经常好似无意地碰一下男性，让这位男士并不感到触及的真正意图。如果第一次触及进行得非常“偶然”，那就可以检测一下对方的态度。

他／她的反应让人无法接受则表明再进一步触及将破坏整个场合。如果人们接受这种触及，触及的程度就会得以提高。

如果求爱阶段正在进行，女性更希望得到更多的触摸（搂着她的肩，抚摸她的上身，握着她的小手，亲吻她）。当然前提条件是男女之间一定的亲密程度，但两性达到这种亲密程度的时间是不同的，有的男人很快就想触摸女人，即使是在他们还不太熟悉的阶段。女人首先需要的是调情关系的亲密性，这样可以增强被触摸的愿望。

男人也经常采取主动去触及女人，然而女人也有一定的控制作用。她们的态度（讨厌、欢迎）决定了男人反应的频率。

人类学家多尔姆·特拉米茨能够证实，男人同女人相比他们更注意女

人的性欲准备。他们将许多肢体信号解释为“带有性欲色彩”及“欢迎邀请性的”，而这些信号在女士们看来并不是这些意思。我们赋予了例子中这对男女相互性吸引的幸福。她喜欢他，她真诚地准备经历一次调情，而且也要经历一次性交的风险。

第五阶段：性统一

两人一起到达了卡西诺宾馆，在出租车里他们就已经亲吻过，已经处于一种性激动的状态。没有哪一位还有兴趣一个人单独在房间里度过这一夜，共进晚餐也不再是双方兴致的焦点。

当那位男士订了一个双人房间时，一切就确定无疑了。她把她的手放在男人的肩上，微笑着久久盯着他看，款款柔情。他搂着她的腰，把她往自己身边拉。

至于他们下面的活动，我们不想再看了。下面的活动明确清楚，就留给读者您一个自由想像的空间吧。

对场景的解释

这一对男女的性行为与调情已不再有任何关系。大卫·吉文斯将这个在性统一之前进行的阶段限定在调情和求爱行为之外，典型的是他们希望接近对方希望有一个只有他们两人的环境。许多行为方式让人联想孩童时代的乐趣。他们手拉手，相互抚摸，交换亲吻，给对方起温柔的昵称，摸着对方，拉扯对方的衣服。

这是一步一步地占有对方。我们这个例子中的男女在求爱阶段没有

任何兴趣上的冲突，他们愿望保持一致。在许多调情关系中，如果两性关系进展较快是可以确定两性在感情方面的差异。男士希望更快地达到他们性统一的目标，而女士则要进行很长时间的筛选，然后才准备相互结合。即使两人的兴趣不同也会经常产生性统一的愿望。

男士在同女士进行性交之后，会和女士保持一定的距离，而女士则希望维持住两者之间的关系。

我们不知道这两个旅行者在火车上是否经历过一段热恋。贝尔谢尔特和瓦尔斯特尔将“热恋”定义为浪漫的爱慕及性欲的吸引。激情推动的目标是性的统一、自我证明、归属、支配或是屈从。

我们不了解这对男女的最后秘密，不了解他们相互之间存在如此强烈吸引的原因是什么。这样也好，只要我们不能看到这个秘密的“电影分镜头剧本”的细节部分，两性之间就还会留下一层薄薄的浪漫期待。

第四章 童年梦想影响的调情态度

相互结识叫做学习，学习人们相互之间是怎样变得陌生的。

——克里斯蒂安娜·摩尔根斯坦恩

我们一生中会遇到成千上万的人。有些人让人第一眼看见就会产生好感，有些人的行为方式对我们来说是极为熟悉的，而有些人的反应却让我们感到难以理解，非常陌生。我们并不熟悉我们碰到的陌生人的生平。每个人都是一个产品，由他的遗传本质，生育他的周围环境，他的身体和心灵结构，家庭背景，以及他个人的生活条件制造而成。一个人所经历过的事情，尤其是童年时代的故事，会影响他成年之后的个性特征，童年早期的发育障碍及缺陷都会影响我们的择友和寻找伴侣。

许多伴侣并不是偶然被发现的，而是被无意搜寻到的。

调情行为不仅仅是我们在日常生活中培养起来的一种技巧，调情方式也使我们推断出自己的优势和劣势。虽然许多人的调情行为都是遵循一定的规律，正如我们在书中已经读到的那样，但是一个人的生活经历——远近交际，感情冷热——都对他的调情风格起到决定性的作用。在这一章里，我将向您介绍四种个性结构以及与此相关的典型的调情技巧。对您的过去稍加说明，其意义在于，您可以分析一下您自己以及您在这些不同的个性结构中所占的份额：

▲您可以认识到：为什么您在调情场合总碰到问题；

▲您可以更好地理解您的（调情）伙伴；

▲您可以改变以下自己调情的态度及方式，这样可以在接近和远离之间寻找平衡点；

▲您可以轻松地学会说“不”。

您作为读者，在尝试重新认识自己，将自己归类到四种个性结构中的某一种时，如果没有得到一个明确的答案，您也许会感到失望。您也可能在所有四种类型中找到一些符合自身及其个性特征的东西。这很好，而且符合现实。谁在这四个方面在行，他就有活力。结果也将表明，您经历了一段相对比较健康的童年时代，并受到了健康的熏陶。我们越了解自己的需要及缺点，我们纠正行为方式的机会就越多。

#1保护自己

害怕失落自己

一些人好像在自己面前放置了一块看不见的玻璃板，作为一堵分界墙将自己和他人隔开。在调情场合中，他们经常趋向与对方保持距离，只将他当作一位可能性的伙伴。

◎迅速地寻求靠近冲破他们所设定的距离。

◎表明“一见钟情”。

◎寻求情感层面上的交流，而不是客观事情上的交际。

◎体现出浓厚的兴趣。

这种类型的人往往必须忍受痛苦。他们惧怕别人的接近，而这种害怕是源于他们的童年时代。作为成年人，他们经常会这样保护自己。

◎同时拥有多份关系，通过这种方式可以加大与对方的距离，减弱对情感依赖性的害怕；

◎寻求性冒险，而且在人际交往时不进行感情方面的投资；

◎成为一名工作狂，他的激情和主要兴趣都在工作上。

迪特曼博士是这种个性结构的典型代表。这位40岁的自然科学家，身材高大颀长，在同事圈里得到很高的赏识。他被认为是超常的聪明，在专业观众前做演讲时，他是一名出色的分析家，为大家所熟知。

还在他上大学时，他那极为细节化的知识和毫无差错的作业就给教授们留下了深刻印象。他的同事们都非常欣赏他的客观判断能力及专业才华。

迪特曼博士在单位几乎没有跟别人进行过任何私人交际。因此，他同事中几乎没几个人了解他们上司的个人生活状况。由于这位教授将他的办公室安排在最顶层走道的最里面，因此他上班时，一天中大部

分时间都是自己单独呆在办公室里。只有这样，他才能在宁静中工作，正如他向他的同事保证的那样。这位教授结婚了，婚姻持续三年之后，几乎仍没有一位办公同事知道。他的妻子是外交部一位事业有成的法学家。她在罗马和杜塞尔多夫这两座城市分别有一份工作，她必须通过她的专业才华和语言能力来协调这两份工作，因此教授和他的妻子经常分开，两个人往往只能在一起度过一个周末。

旁观者认为这种关系是最理想的：两位成功人士，各自在自己的职业生活中实现着自我。为什么这种关系三年之后突然中断呢，只有教授的一个朋友知情，教授曾经在一小时内感伤地向他的朋友吐露了真情。他的妻子突然提出一个愿望、想放弃这些比较紧张累人的出差事宜，只在外交部谋一份工作，这样她可以经常早点回家。而且也谈到了要孩子的想法，她终于要操起家务活。但在他们共同生活情况得到重大改变之前，他们的关系逐渐恶化，由于双方还没有孩子，于是就一致提出离婚。

过了好几个月，这位教授还一直单身。直到有一天，他同一位同事去酒吧。旁边桌子坐着一些人，其中有一位女士引起了他的注意，因为这位女士跟酒吧的气氛不相融合，好像是她弄错了。她穿着一套灰色高领职业服装，表现得非常冷淡，跟她坐在同一张桌上的那些人在大声地笑，或在讨论什么问题，她的面部表情很少有什么变化。

有利时机到来后，这位教授和她搭话。她所在的部门为庆祝该部门成立5周年，因此大家就聚到这个酒吧里一起庆祝。她也一同来了，这位女士已经同一位地位很好的商人结婚，而且已经有一个10岁的儿子。但她在婚姻中并不幸福，然而离婚对她来说又行不通。她与迪特曼博士碰面之后，双方之间形成一种毫无束缚的关系，两人都能从中

获利。虽然两人所做的都是充满激情的事，但这与他们的生活状况却是一致的。随着时间的流逝，迪特曼博士又同另外两位女士有过性关系，但他从来没有想过要结婚。每当他和其中一位女朋友有过性关系之后，就找个借口离开她。他觉得这是一种享受，然后又回到他的单身汉房间里。

他现在内心放松了，他还要再工作几个小时，来做他的职业项目。他心里很少感觉到，他的情感生活里存在一些他不能经历的范畴，他得不到女人对他的无限情感，完全的信任，女人不会倾心于他。这是毫无安全网的放纵。然而当他感到心血来潮时，他就迅速坐到电脑前，准备下一个精确分析。

像迪特曼教授这样的人许许多多：典型的是他们害怕人际间过分靠近，因此他们经常让自己同别人保持距离，而且也不让伴侣真正地靠近自己。这种类型的人经常显得与别人有距离，不善于交际，冷淡，难以与他们搭话。

他们觉得那种爱慕、温柔和爱情的感觉是危险的。正是在这些情况下，他们突然转过身去，中断与别人的交际，偷偷走开。许多有这种感觉的人肯定是善于恩考、聪明睿智的人。他们经常是科学家，有时更多的是一些由于自身的能力在工作时得到大家赏识的人。他们避免太多的靠近，因而他们赞同一种理智婚姻，跟别人保持一种兄妹或同伴式的关系，或同时有多层关系，而不仅仅局限在一个人身上。

有两种情况可作解释；

◎在我的培训班上有一位女学员，她只跟已婚男士交往。她清楚他

们从来没有想过离婚这给了她一种安全感。

◎有一位已经做了父亲的已婚男士，他的个性结构近于这种类型。他秘密地在别处有另一套房子，每当家庭内部过分亲近．他就搬到这里来住。在这儿，他偶尔也泡一个情人，但大部分时间，他是单独坐在工作室里的。

惧怕频繁调情

对于这些“职业手”来说，在调情场合中，他们缺少求爱和感情之间的声音。

人们追求毫无爱情的性生活，因为它是一种无拘无束的性关系，伴侣只是一个性交的客体，只用以满足自己的意愿。他们是性爱高手，但很少动真情。他们的求爱策略注重实际，就如同一名优秀的象棋手一步一步地进行。由于他们很清楚，他们大多要先于伴侣几步，才能准确计划他们的求爱策略。他们害怕情感上的过多投入，因此他们的性生活同情感生活是隔离的两码事。

想要和这种类型的男士或女士调情的人，如果他们调情时比较客观实际，他们往往有较多机会。由于这些人中有许多都是受过教育，聪明睿智的，很容易就会促成一次活跃的专业谈话。但如果您很快把话题转移到个人或亲密的感情领域，这些人就可能中断谈话，或者躲在一个客观的表面之后。

为什么人们可以将他们称为“性爱职业手、喜欢调情的人乐于进行这种男女间带有多角形平面的游戏。在男女交往中，在很短时间里就能

感觉到自己同陌生人的亲近是比较罕见的。它将这种调情游戏客观化了。他们有意识地去考虑必须采取哪些策略，才能达到成功占有的目的。

但是，他们并不熟悉感情的中间声音。他们的伙伴是可以交换的，只要他们符合一定的标准（比如，金黄色头发，苗条而且年轻）。他们自己所体现出来的温柔是“达到目的的工具”，但并不是深深的内心追求，并不是真正宠爱他们的伴侣或者真正倾心于他们。别人的倾心则让他们觉得害怕。

弗里茨·雷曼是慕尼黑心理学研究及心理治疗研究所的心理分析专家，也是该研究所的创建人之一。他针对这种类型的人写过一本书叫《害怕的基本形式》，他这样写道：

“他对一切威胁到他的自由和独立性的事情非常敏感，他的情感表达贫瘠。如果伴侣对他有好感，但并不纠缠不休让他充满家的安全感时，他深表感谢。理解他的人可以知晓他深深的爱慕，但他不会把这种情感透露出来。

心理发展的背景

我们必须设想一下一个婴儿出生之后及在前7个月里的状况，这样才能够更好地理解对过分靠近的害怕。小孩子需要很长时间的特别照料，他们完全依赖于周围的生活环境。这里为童年时代的梦想扎下了根，未来的择友将受其影响。婴儿没有太多的可能性来表达自己的需要，当他们肚子饿的时候，当他们害怕时，当他们疼痛时，当他们生气时，他们就拼命地叫喊。婴儿是完全不能自理的，不会保护自己，

但可惜的是，并不是每一个新生儿都能出生在一个幸福的家庭里，备受疼爱和欢迎。有些孩子是不受欢迎的，父母亲并不情愿他们来到世上，他们是在生存危急的情况下来到人世间的。

为了赢得原始的信赖，每一个小孩需要一种氛围以给他一种安全感。这是一个天堂似的幸福阶段，孩子的基本生活要求可以得到满足，当他饿了，害怕了，寻找靠近时，母亲或其他相关的人就会对他的叫声做出反应，把他拥到怀里来。

直到发展心理学家雷纳·斯彼茨对家中的一些孩子进行研究之后，我们才了解到，如果孩子在生命的最初几个星期里得不到母亲的关怀，他将来就会有严重的心理障碍。一个健康的婴儿不仅需要母乳来维持自己的生命，而且还需要“心灵”的“乳汁”，如母亲的温柔。有些母亲单单让她们那些受宠的孩子在那儿哭叫，不去满足一下他们的需要，或者母亲没有时间，只能找一些相关的人来照顾，她们这种行为导致了孩子长大以后害怕靠近别人，一个在出生前几个月就被忽视的小孩突然感到，只要他想哭叫多长时间，他就可以哭喊多长时间，然而没有人做出任何回应。他原始的信赖受阻了，于是就开始在环境面前将自己封闭起来以保护自己。

他们成年之后就不再听任某人的摆布。他们害怕与别人靠近，因为他们害怕在受阻的原始信赖后再次被抛弃或者再次受伤。通过这一层自设的看不见的玻璃板，他们的感情已不再那么容易让人接近，没有人能够注意他们冷酷平淡、肤浅的外表后面隐藏着什么。这些人在生命的起初几个月里，没有能与一个人建立一种定期的充满爱的联系。

如果这个婴儿在后来的发育中没有经历过一些正面经验，他长大之

后一定会有一种强烈的倾向，倾向于独立、自我及自私自利。一名女学员的丈夫就完全符合这个类型，她努力去接近她的丈夫，但最终让她深感失望，她这样表达说：

我只有在床上才有这种感觉，我丈夫带着一顶隐身帽时刻想逃脱，尽管我和他已经结婚15年了，但我还是觉得我并不真正了解他。他从来不向我讲述他的童年，他的感情以及他内心深处的活动，他就像一个冰块，当我努力让他和我融化在一起时，他已完全融化了．我只好单独坐在那里。”

职业的优势和劣势

作为一名心理训练员，我经常接触到各种不同职业状况的人。至今还留在我记忆中的一位银行总经理，就是某种类型的典型代表。

他公司里的氛围客观而冷淡，即使是在休息谈话时，人们的兴趣也是围绕着生意在转。在招收员工时重要的前提条件是精确的工作及准确的时间安排，上班时他拒绝谈及所有可能出现的私人问题。

在课上，我第一次让他做一个自我介绍，他就深深地吸引了我的注意力。我请来自银行各分行的经理设想一张虚拟的照片，然后让他们向其他学员描绘这张照片，比如一张家庭照，家大照，运动照及爱好照等等。大部分人在这些生动的照片中部描绘了他们私人生活的一部分。当轮到这位经理时，他简短概括地说：“对此我没有太多要谈的，我将带来惟一一张照片可能是一张自动成像，好比一张人们在街道角落随处可以制作的肖像照。其他一切对我来说过于私人化了。”

还有一件事情就这种类型作为一种知识进行了阐述：

我在克拉根福尔特家香水店里看到这样一幕，完全符合这种与别人保持距离的人的形象。一位35岁左右的男于走进一家香水店，想买香水。售货员是一位年轻可爱的女子，她先给他展示了各种品牌的香水，然后就友好地询问他要把这香水送给什么类型的女人。他压根就没有理睬她的提问，而是想获取一些精确的信息，香水中香的成分含量以及香水的价格。很明显，这位年轻的售货员并不是香料专家，她再次努力将他们的谈话内容引到私人范畴。她问道，他是否是给一位运动型的女士买香水。接着，这位男士大发雷霆，气愤地离开了商店，嘴里还一边嚷道："您在这儿想做人口调查吗？我需要的是有关产品的信息，而不想向您坦白什么。"自认为自己很友好的售货员一下变得迷惑不解。

这就是关键；这种类型的人在充当顾客时不想啰嗦，不想跟售货员闲聊一些私人话题，而是想得到一些有关他们感兴趣的产品的客观信息。

轻而易举地征服

1．请您让他／她迈出第一步，于是他／她就不会害怕被人一举占领。

2．您可以同他／她进行专业性的交谈，论据的逻辑性很强，进行一些原则性的讨论，这样可以营造一种亲近感，而且不会引起他／她的恐慌。

3．请您避免感情的爆发，如果您过早地谈及爱情和感觉，会给对方带来恐惧，他／她就会有逃避的倾向。

4．请您告诉对方您有较大兴趣，而且不固定在交友方面，您的职业，朋友爱好对他来说都保证了您同样很独立。

5．请不要给他／她施加任何压力。对于这种类型的人来说感受到个人的自由和独立性是生存的一个必要条件。如果他／她感觉到，在一种关系中还有撤出的可能性（家里有自己的办公室，爱好小屋，每天漫长短跑），他们是不会摒弃您作为他们的伙伴的。但如果您给他们施加压力，强迫靠近对方他就会逃脱，并通过其他外在的关系给自己创造自由空间。

#2同情式的调情

为什么他们不会说“不”

在这个世上，人们要想享受生活，就必须不断同人交往，而不要同客观事物打交道。

——加利亚尼

一天中我们会经常碰到一些人，他们需要和谐，乐于助人，愿意谦虚地甚至忘我地走向他人。在他们的内心深处只有一个强烈的愿望：得到别人的宠爱和赏识。在调情场合下他们因此而光彩夺目：

◎乐于助人的行为；

◎赞扬恭维他人；

◎负面的自我描述（我可没有你那么好”）；

◎追求与别人同感；

◎不会与别人划清界跟，不会说“不”；

◎追求的是爱慕，而不是性欲。

典型的是一个50岁左右的女人的故事，我是在做完“渴望温柔”的报告后认识她的。她跟我讲述了内心的沮丧，她的生命就是尽力地得到别人的赏识，对此她向往已久。

安娜卡是家里的第四个孩子，当时她的母亲已经45岁了，所以不想再要孩子。不久以后，家庭状况以及恶化的经济条件对她提出了过高的要求。安娜从小就感觉到，她不能额外地给母亲添加任何负担，因而她不想让母亲失望，学会了“少提要求”。

因此，她是一个安静且守规矩的孩子，从来不提出任何自己的希望和要求。安娜越是勇敢，越乐于助人，她的母亲就越喜欢她。虽然她是家里最小的，她同她的哥哥姐姐相比更会帮助母亲干家务。父亲很少在家，他是铁路局一列卧车的乘务员，经常好几个星期都在路上奔波。

母亲的情绪变化无常，爱发脾气。每当她生丈夫的气时，就将气撒

到孩了身上，却从不同丈夫争吵。安娜13岁那年，她父亲为了另一位年轻女人离开了这个家，离婚后一个月，就和那个女人结了婚。

后来她的哥哥姐姐都搬出去住了．所以就只剩下安娜单独呆在母亲身边。安娜做了一切尝试，让她母亲高兴起来。安娜到了青春期时，由于她比较守规矩，行为规范，她同她的同学相比显得很特别，然而，虽然周围的人都赞扬安娜，可她母亲似乎总能在安娜身上找到一些她不满意的地方。

学习对于安娜来说是一件很轻松的事情。她成绩优异，中学毕业考试中取得了优异的成绩。那时她母亲经常生病，应母亲的希望她开始学医。在上大学时，她认识她后来的丈夫，有一次在大学讲授课的听力室门前，一位男生费尽心思将从手中滑落的一张张稿纸重新整理起来。他引起了安娜的注意。安哪是惟—一个主动帮他捡起稿纸，并帮他整理好的人。

这个男生也是学医的，而且碰巧跟她一样大，请她喝了杯咖啡以表谢意。因为两个人彼此都有好感，于是就开始约会。

然而安娜面对母亲时，却备感良心上受到了谴责，因此，为了不让母亲生气，她就把他们的关系隐瞒了几个月。安娜跟她男朋友在一起时非常活跃。她神采飞扬，似乎在她的生中是第次真正享受幸福。几个月过去了，她不能再隐瞒她母亲了。正如安娜所担忧的那样，她的母亲表示拒绝，因为担心女儿会离开她而搬到那位男士那里去住。

安娜现在特别关心她的母亲。虽然还要上学，还是一样照顾家务，并目在学校福利部门打工来资助自己的学业。她和她男朋友一起学

习，每当她俩一起通过同一门考试时，她感到非常开心。

大学结束的前一年，一桩桩事情接踵而来。母亲患了心肌梗塞，在医院里呆了几个小时后就去世了。尽管前几年她母亲经常对她不好，安娜还是思念母亲的亲近和存在。

两个月后她发现自己怀孕了。可是，她的男友哈纳斯还不太想这个时候组建家庭，因为他们两个人眼前都有一门博士学位的口试。但是他爱安娜，所以对于他来说，结婚是很自然的可以理解的结果。第四个月里，他们就举行了婚礼。由于安娜的房于足够大，哈纳斯就搬到她这里来了。遗憾的是，她的妊娠期并不是一帆风顺的，第六个月时，安娜又有了月经。为了不影响那个还未出世的小生命，必须躺在家里好几个星期，后来生产一切都很顺利，安娜生下了一个健康的女儿。她理所当然要照顾家庭，所以她中断了学业。她全力支持她的丈夫，替他操办所有事情，好让他丈夫能够集中精力完成学业。

随后的几年里，安娜又生了两个孩子，于是就呆在家里。期间，她的丈夫成了一名成功的内科医生，他热爱他的工作，很少呆在家；里。为此，安娜感到非常痛苦，她总是希望能与丈夫保持一种亲近密切的关系，但是她的丈夫总是没有时间陪在家里。她大失所望。当他在家时，她就替他干一切家务活，目的想让他感到很舒服，因而尽可能在家多呆一会儿。可是在他们俩共同的短短几个小时内，安娜越想和他亲近，他就越疏远她。因此她就找遍所有可能的借口去靠近他。如果他要在办公室工作，她就立即去帮他。如果他晚上还想跑一小时步，她就去陪他，尽管她非常讨厌跑步。她也非常宠爱这三个孩子。他可能没有注意到，安娜有时非常沮丧。

当小女儿已处在青春期时，安娜的丈夫向安娜说明，好几年前他就有了一个情妇，、但是他不想离婚，他想公开在婚姻之外继续这种关系。安娜失望至极，但她还是原谅丈夫的行为，并接受了这个现状。

安娜来听我的报告“渴望温柔”，绝非偶然。我们进行了交谈，她向我坦白她内心对亲近、温柔和接受的渴望，渴望它们能够伴随她的一生。她觉得自己已经不会安排自己的生活。虽然她忘我地为整个家庭操劳，但没有人理会她内心的深情。孩子自然地拿着所有的东西，一旦母亲哪一次“不起作用”了，他们会非常生气。她的丈夫再也承受不了她的亲近，承受不了她一直精心地照顾他，他有想逃脱的倾向。

安娜一生中有一点从来没有学过，也没有做过，那就是同别人保持界限，还有说“不”。孩子们的愿望毫无节制，丈大也蔑视她，因为她一切都会忍着。

如果这位女士看清自己在家庭里同别人一样重要，一样有价值时，她就能够改变自己的处境。经过几次挫析之后，她成功地重新塑造了自己的生活，她突然不再受所有人的支配。她学习打网球，在一家人民高校上语言培训班，准备学完她本来快毕业的学业。她的身体健康状况也有所好转，她感觉到自己很积极向上，少了几分沮丧。即使她一个人，她也不觉得痛苦。期间搬出去的孩子们开始觉得心烦意乱，但后来接受了他们的母亲，两年之后安娜顺利地毕业了，她的孩子都为她感到自豪。

当她的丈夫察觉到，安娜已不再对他施加什么压力，而且重塑了自己的新生活，他突然又经常回家了。不知什么时候他就向安娜坦然说，他已经结束与其他女人的关系，请求与她一起开创共同的新生

活。

半年之前，我又遇见了安娜。她多了几分自信，不再固定在她的家庭上，她现在要补上她一生中所放弃的东西，重视自己，满足自己的需求。

追求爱情与赞赏

以伙伴为中心的人非常害怕分开，孤独，害怕被人抛弃。我们塑造的自我越缺少独立性，我们就越需要从别人那儿得到更多的东西。

依赖别人的人往往要忍受巨大的害怕，害怕别人可能会抛弃他们，对自己舍弃得越多，就会越害怕失去什么。

对于这种类型的人，爱与被爱是他们一生中最重要的。他们在与别人交往时很难想像，别人没有像他那样渴望亲近的愿望。如果伙伴跟他（她）保持一定距离，他（她）就会觉得对方的行为说明了缺少关注或爱情，理想的画面就是完全的融合："你所在的地方，我也要去。"

这种个性类别中当然还存在三种不同的形式和特征。我经常接触到一些可以划分为"同感调情者"的女士。她们为了得到对方的倾慕，对每一次新关系都做好了思想准备，主动去适应新朋友的生活环境。如果这种关系失败了，她们不仅缺少进一步的思考，而且也荒疏了听从自身及自己的愿望："她们不再懂得她们停止于何处，别人开始于何处。"

其中一位女士的讲话给我的印象很深。她在一家咖啡厅认识了一位男士，据她说，那位男士给她的感觉不错。他们在一家宾馆共同度过了一个夜晚，她的伴侣不仅和她调情，而且也开始了明显的求爱行为。因为他在酒馆吻了她，紧紧地压在她的身上，虽然她“本来不太想”与他同床，但还是与他睡了觉。从某一个时刻起，她就感觉到，她不应该让他失望，如果她不这样做，也许他会认为她很不友好，继而将她冷落在一旁。

最终结果是，他一直保持着这种冒险。这位女士非常失望，因为她不能说“不”，即使她认为应该是“不”时，她还是必须满足这位男士的要求。

心理发展的背景

让我们再来回忆一下婴儿在发育的第二阶段里的状况。婴儿大约7个月之后就开始有意识地观察周围世界，他在母亲或固定的相关人员那里找到了满足自己需要的源泉。孩子需要母亲，特别在生活需要时完全依赖他母亲。良好的母子关系中存在一种关系，也就是相互交错的给予和吸收。那么，母亲哪些错误行为，可能会导致孩子成年后有明显的依赖倾向?

1．“受到溺爱”的婴儿

有些母亲最喜欢有一个总是显得很无助、总是依赖她们的婴儿。这些女性经常生活在不完整的婚姻中或是工作单位里，因而将全部精力都给了孩子，这还不是件坏事。但如果孩子还没有哭闹着要喝奶，母亲已经给他喂过奶或给他吃过东西，那这个孩子几乎没有机会去学会

自己满足自己。这样就开始产生一种依赖性。

孩子在以后的发展过程中，就会受这样的教育。没有母亲的允许他什么也不能做，他也没有自己的愿望和要求。母亲的“抱窝”保护着她的孩了，避开所有可能的“危险”，甚至不让其他相关人员靠近她的孩子。由于母亲不能放开她们的孩子，因而这些孩子成年之后还经常紧紧依赖着母亲。

下面这句名言，是我曾经看到过的，它就是专门讲述这种爱情的；

“如果我的母亲将她的爱情倾注给我，我就会起一块紫斑。”

如果小孩想尽力摆脱母亲他就有很强烈的负罪感，甚至感到害怕。所以，她宁愿一辈子呆在母亲的庇护下。

2．“累赘的”婴儿

如果孩子的母亲并不想要他们，就像安娜卡的情况一样，他们就会产生发展歪曲的第二种典型。

得不到疼爱的小孩会非常沮丧。即使他们被抚养大了，但因他们从没感受到别人的关照，他们早早就明白了，他们不可以有任何要求。有的孩子是收养的，但他们的养父或养母并不想要他们，这样的孩子有时也会感觉自己不能提出任何要求，不能获取任何东西。

只有当他们勤于帮助干家务活，乐于替别人做事，但不提出任何要求时，他们才感受到爱。一个毫无要求的听话的孩子，在许多父母看

来当然是再好不过了。然而，这些孩子长大之后却有一点没有学过：有意识地满足自己的需要。

职业的优势和劣势

我在一家保险公司给一些外勤员工培训时，认识了格哈德·卡先生。他是一位比较厉害的人物，长着一副圆圆的善意的脸。他和蔼可亲，立即引起了我的注意。他的同事们也很喜欢他，他好像非常受人欢迎。中间休息时总是有许多学员围着他，当我们谈到身体上和心理上的紧张征兆时，他又一次引起了我的汪意。他有严重的健康问题，很长时间以来一直在接受治疗。他患有胃炎，经常肠胃不好，而且他办公室里的压力也给他带来了痛苦。他浑身冒汗，面红耳赤，这使他颇感难为情，有时他还失眠。他经常整夜躺着，心里总是想着这样那样的事情。

我同他进行了长时间的交谈。显然，他的主要问题是他从来不会说“不”。由于他乐于助人，从来不想让他的同事们失望，他就会替代他们招待客户。如果他的同事在外面有紧急活动，他就帮他们写邮件，反而影响了自己的工作。

办公室里其他人有的还真会充分利用（使唤）他，因为他们知道可以从他那儿得到一切。通过这种方式，他虽然可以得到同事们的好感，但自己却遭受着压力和健康状况不良之苦。由于人们对他的要求过高，他不得不经常拖延时间或者违背自己的承诺。而且，他的妻子还额外地给他施加压力。他们有两个小孩，他在上班期间还要到幼儿园去接最小的孩了，给他送吃的。如果妻子不在家，他又得推迟一会儿才能拜访他的客户。

经过这次培训之后，他认识到自己的生活状况必须有所改变。首先，他的紧张征兆就是一个真正的警告信号。为了不让病魔缠身，他必须学会与别人保持界限。

轻而易举地征服

1．调情于给予与攫取的交替游戏中

相互颇有好感的调情者喜欢提供自己的帮助（会非常热情地帮助对方），经常相互恭维，您不要把他们的行为看成是理所当然的，而应该让您的调情伙伴知道您喜欢他身上哪一点。

2．相互颇有好感的调情者能提高对方的自信心！

对于这种类型的人来说，重要的不仅是当他们做出成绩时要给予赞扬，而且还要得到别人的与成绩无关的接受和好感。

3．接受一次“不”（遭到拒绝后），不要有任何压力。

如果您想说服您的调情伙伴，不要做无益于双方的事情。否则对双方来说是一个消极的余波。

4．不要让别人对您产生错误的期望，不要许下您不想遵守的诺言。

不要对一个颇有好感的调情者显露出假装的兴趣。如果这样，相关

的人就会产生一种感觉：“他根本不可能觉得我值得爱，我也同样感受到我的调情伙伴不想与我再碰面了。”

5．第一次交谈时就请您突出一下，您很注重自己和对方的独立性。

因为颇有好感的调情者总是在追求靠近对方，所以您给对方设置一道界线也是非常重要的，否则您就被完全收进去了。

#3拒绝调情者

害怕变化与新向导

当这位年轻的男士走进迪斯科舞厅时，第一眼看上去他和其他坐在一起的男士们并没有什么特别，眼睛都在注视着舞他里的女士们。通过第一眼，这一场景的观察者就能确定他们存在着区别。他是在这种场合较少扎领带的男士之一。他一切都显得整齐干净且端正。西服看上去好像刚熨过，皮鞋也好像刚刚擦过，闪闪发光，好像还专门为了这个舞会将头发吹了吹。

当他在一张空桌子旁边坐下来时他的姿势显得有点僵硬，毫无生机，而现场每一位都清楚这位男士是很有风度的。半个小时后他接近一位年轻女士并说道“您好，我叫库尔特·曼纳，您能和我跳支舞吗？”这种传统的邀请方式正好符合他的外在形象。

这种个性类别的调情者是很容易被看出来的：

▲他们着装端正，整齐，得体，这是他们的标志。

▲他们的肢体举止第一眼看上去并不充满活力，但非常讲究原则。

▲他们不会进行严格的自我监督。大多数情况下，他们都会适应这种场合。

▲传统和价值对他们很重要，这一点在开头几次谈话中就很明显了。

▲调情作为瞬间的游戏乐趣，对他们来说是陌生的。他们调情的方式都有一定的规则，而且他们会严格遵守这些规则。

▲如果他们使用的调情方式成功，他们就会继续使用这种方式。

▲调情场合中任何事都不是偶然的，他们将这种情景计划得越周密。他们就感到越舒服。

▲如果他们喜欢某一家酒馆，他们就会总是光顾这家酒馆，更换和自发性对他们来说是陌生词。

▲如果他们一旦选定了某一个伙伴，他们会绝对忠实。他们尽量避免与别人调情，而且从自身出发，更不会主动地与别人调情。

在一家公司内部培训班上，哈纳罗尔格·鲁伯尔碰见了我。她是这种个性类型的典型代表，特别强调整齐有序。她48岁，是市场部经理。她勤奋，能干，又可靠，在遇到难度较大的工作时表现出较强的坚持

能力，困而受到了上司的高度赞赏。由于她的工作从来都是绝对完美无缺，老板因此根本不必检查。

她的外表很符合她的工作风格，着装总是整整齐齐的。培训班是在夏天举行的，她穿着长统袜和夹克衫，而此时同事们都已经穿上开式衬衫了。晚上离开教室时，她总要将她的座位处收拾得干干净净，几乎拘泥到每个细节。公文包里的文件部是编过号的，笔还是朝着一个方向来摆放的，名字牌上的字如同印刷的那样。

她后来跟我说，不整齐对她来说简直是太恐惧了。只有在特别宁静的地方她才真正地感到舒服。在宾馆里她住在我隔壁，有一天早晨我想借一把电吹风，就去敲她的门。那个房间简直就像未曾使用过，她已经收拾好了床铺，上面没有任何东西。

当我跟她提到她这种爱好的特性时，她跟我说，她从小就受这样的教育，她4岁时就已经学会每天收拾自己的房间，不允许把任何玩具放在其他任何一个房间。对此父母亲都非常严格，有时出于教育措施，他们会把她乱七八糟的东西统统扔掉。

她结婚已有26年了。正如她所说，她很倒霉，拥有这么一个她26年来一直得跟在他后面收拾一切的男人，他不能满足她完美主义的要求。困此她的内心积压了许多厌恶和愤怒。她跟我说，很长时间以来她就已经不喜欢他了，但是离婚对她来说又似乎不太可能。

我问她，是否是出于宗教原因而不能接受离婚，对此她惊讶不已："我只结一次婚。"她回答道，"婚姻对我来说已成定局。"

她的大部分人生轨迹是固定的，她连旅行也计划得周密精确，好几个月之前就开始准备。她尽量排除那些让她迷惑不解的惊讶，她大部分假期部会在奥地利度过，每年春天都会和丈夫到巴特·格莱锡恩贝尔克的一个度假村去呆上一周。九年前他们就知道了这个地方。秋天时，他们就到巴特·米特豪夫去漫步，在那儿呆上一个星期。她坦白地说："只有我的生生活有规律，不发生什么奇怪的事，我才会感到舒服。我坚持我的习惯，但我可以放任其他人乱七八糟。"

认为爱情是一种占有

拒绝调情者常常尝试把握好自己的感情。他们爱情生活里的感情经常很空洞，因为他们害怕那种无法预见的激情。在伙伴关系中双方都有很强的责任感，他们一旦做出了决定，就会坚持下去。

他们的关系特征经常表现为不断的权力之争，他们都根据自己的意愿来塑造对方，要求别人来适应自己的规则。

他们往往有很强烈的占有欲。如果伙伴遵守了他们的规则，他们就会好好照顾他。如果伙伴超过他应该享受的生活，相互之间的权力之争就会不可避免。在许多此类关系中，金钱问题，争论是否节约，是否准时，经常是双方危机的导火线。在长时间的关系或婚姻中。性交更多地成为一种义务练习，一个必须熟悉的节目。两人同床共枕是因为又有14天过去了，而不是因为双方自发地感觉到自己有性欲。因此双方都在执行他们的"婚姻义务"。

这种类型中也存在一些人，他们不仅想在劳动力上，而且想在性欲上证明自己的愿望。女伴侣则成了他们检查自己成绩的对象、这个领

域里还有些男人，在家非常“尊重”他们的妻子，但还是与一些妓女或情妇过性生活。他们并不仰慕那些他们所爱的不愿离开的女士，在没有爱的地方，他们倒更可能享受性生活。

不管是男人，还是女人，在个性上都存在着强弱处。积极的是他们可靠而稳定的爱慕，他们给伙伴的感觉是，他们不会离他而去，并会和他站在一起。他们认为，正直的传统和价值形成了一幅完美的家庭图画，家庭内部成员应该相互尊重彼此的价值，相互承担责任。

心理发展的背景

如果一个人长大后强烈需要秩序和稳定，他的童年会是什么样于的呢？让我们来追踪一名小孩子在2岁到4岁的生活情况。小孩子在这一阶段将面对大量的命令、规则及禁令。小孩子经常会跟随自己的愿望和冲动，急需活动，好奇地考察周围环境。在这个阶段，孩子必须正在实现自己的愿望和绝对听话之间找到结果。

如果孩子们在这个年龄段时被驯服了，各式各样的惩罚逼得他们压制自己好奇的冲动，这个孩子就会学会压制自己的自发性，从而免受惩罚。

孩子在心理发展过程中重要的是，要不断地学习掌握新的技能。如果孩子生长环境里的教育规则非常严格（“这个不要做），他就会认为偏离标准是危险的，从而避免与标淮有任何偏差。

有些孩子从小就需要大人时刻留神。为了不让他们打扰别人，家长往往阻止他们的一些自发性的冲动。当他们长大之后，他们就会面临

许多害怕。由于他们没有学会自发地处理事务，所以就经常难以做出决定。

我认识一对夫妇，他们花了5年时间来选择一幢新居——双方都需要的住房。他们担心变化，担心新的适应过程，担心在更换房屋时会造成混乱。当他们两人最终相互理解时，又过三年才真正地布置完这个住房。关键并不是财政原因，事实上恰恰相反。每当买一盏灯或者买一个帘子时，他们总是犹豫不决，很难做出决定。由于双方部希望以后再也不要搬家，因此，就连卧室里的吊灯也要一步到位，不再更换。似乎购置的任何东西都应该是终身的，因此都要好好考虑。他们在布置住宅时的每个决定都具有不可抗拒性，应该绝对正确。

期望值过高，反而给他们带来了很大的压力。童年时代有许多本来喜欢干的事情受到压抑，于是他们就会产生种想法，世界上一定存在某种绝对的正确，这样就产生出唯美主义的癖好。

曾经受过严格教育的人经常举止僵硬，甚至一动不动。这是因为他们不允许自发地自由活动，因此，他们在童年时代就不可能培养起健康的身体情感。他们培养出的是一种马达式的阻碍力，显得僵硬，毫无生机。他们从不能放任自由，从而压抑了许许多多。当他们长大以后，他们就像那些常自以为有理的人，毫无约束地发展他们迟到的固执态度。治疗方法是：首先学会说“不”，继而，神经质地尽情享受童年时代所不允许做协一切。

职业的优势和劣势

在法学家，财务官员，银行家，神职人员，活官，政治家这样一

些；职业群中，我们可以找到这样一群人，他们拥有一些良好的个性特征，比如可靠，正确责任意识和忍耐。如果他们是处于领导阶层的上司，他们会做出公平的判决，并且完全遵守自己的诺言。但是他们喜欢规定及规则，而且还比较注重他们的员工是否也遵守这些规定和规则。

在一次“代理”培训中，我和一位具有很强个性的经理聊天。在我俩共进晚餐时，他向我描述他精选一位优秀代理的标准：“第一眼就足够让我进行判断，这位先生或女士是否会成为一名成功的代理。首先，我要看她（他）的外表是否端庄，这一点在与客户交际中最为重要。这位代理是否精心打扮过？他的语言是否有条不紊？他的举止是否得体？他的社交举止怎么样？如果这个人不符合我的精选标准，我根本不会与他继续往下谈。如果他通过第一个能力测试，大多数情况下我就会要求他提供一份职业简历。诚然，许多代理的生活经历都很相似，我对其内容并不感兴趣，但形式对我来说，是具有决定意义的。他的资料看上去怎么样？是否整齐地放在文件夹里？个人简历是否有一些粗制滥造的松散的纸张？您假设一下：一位代理递给我一份个人简历，在第三张上我就发现了一块咖啡斑，这位先生我是绝对不会考虑的。”

职业中的进攻也可以通过过分的精确而得到尽情地发挥。虽然顾客并没有要求窗口的官员赶快把他打发走，但那位官员早已迅速及时地关上了窗口。教授要求一位穿着马虎的学生，注意每一个小的脚注，法官遵守法律，让童年时代的灾难性的事情不再发生。他们一起处在法律之中，因为他们都遵守标准和规定：他们在行使职业时怎样宽容或如何强硬顽固，由他们自己斟酌决定。

轻而易举地征服

1．当您和这种类型的男士或女士交谈时，您应选择一种传统的方式，而不要使用些幽默风趣或奇异的方式：这种情况下，“您好，我叫XX，我可以坐到您这儿吗？”是效果最佳的方式。

2．谈话中您不要突出您生活中冒险的一面，而是要让您的谈话伙伴产生一种感觉，“您是值得信赖的”。

3．如果您想留下良好的印象，您不仅要注意言语的内容，而且要注意说话的方式。

4．如果想和（他）她约会，您最好让她（他）来选择约会的地点，她（他）就会选择一个她（他）熟悉的餐馆。她（他）在比较熟悉的氛围里会感到更加轻松自如，而比到一个新的陌生的地方去好一些。

5．如果您的谈话伙伴对调情不感兴趣，您也要接受他（她）意义明确的“不”、如果他（她）不愿意，那您就没有什么机会了，也许他（她）已经有固定朋友了，也许他（她）刚刚爱上了别人，或者他（她）对您一点都不感兴趣。这种情况下您最好放弃，他（她）明白的“不”是真正意义上的“不”

#4调情高手

调情对象是公众

调情高手是很容易辨认出来的。当您碰到一位调情高手时，您会毫不费劲地认出他：他让您知道这一点，调情高手很少是不明显的，他们不是简单地进入一个房间，而是自动地展示在公众面前。

如果您还是不能确定谁属于这种个性类型，您就观察一下下列标准：

▲他衣着和外貌都很显眼。

▲他的求爱行为往往很夸张，声势浩大，善于自我展示。

▲他的肢体语言生动形象，说话时全身都在投入。

▲他的声音也很自信，绝不会被其他人所忽略。

▲这种类型的人讲话内容充满了性爱，在调情场合中，他们会尽一切所能，想尽一切办法来达到自己的目的。

▲当调情高手跟一位伙伴谈话时，他们会选择各种各样的方式，其中有一点是共同的，他们极富想像力，比如“口奥，这是一个童话。”

▲当您观察一位调情高手时，您不要奇怪，他有时能同时和几个人一起调情。为了自己的形象。他需要这一点。

▲如果一位调情高手遭到拒绝地就会认为是外因造成的，跟他本人没有任何关系，譬如很有可能这个人刚刚结婚等。

▲如果调情高手找不到合适的公众，他们肯定会换一家酒馆。有一点他们不能忍受，就是遭到冷落。

密歇尔·贝尔格，这里被称为“迈克”，就是其中的一个。31岁的他可以说是求爱领域里的新手。他同客户谈生意时，总是表现得很有魅力，能够不断迸发出各种各样的想法，从而赢得很多客户。他显得越来越轻松，情绪很好。

由于他经常有一些不寻常的想法，总是能够活跃办公室的日常生活气氛，因而深受同事们的喜欢。期间大多数同事也宠坏了他，经常有些工作由别人来替他完成。一旦他的想法具备了具体的形式，他就喜欢让他的同事执行他的想法，向对真正动手“操作”，他并不特别感兴趣。

他不善于“分配时间，经常会迟到。他承诺得太多，但由于乱七八糟的时间安排，往往不能将自己的承诺付诸实践。

他的口头禅：“少看表，多休息”休息、放松对他来说是必不可少的义务活动。由于他总是对新事物充满兴趣，他乐于往返于许多城市之间，中间短暂休息一下。随着时间的推移，他的爱好也越来越具有探险色彩。跳降落伞、极限爬山及潜水只是他喜欢进行的运动中的几个。

他的服装也比较奇异。他穿着灰色的条纹服装，很难被人看到，除非一位重要的客户要求他打扮一下，他本人更喜欢那种随便但风格时尚的名牌服装。

他的私人生活仅仅表面上比较传统。他结过两次婚，虽然给妻子一种感觉，她是他生命中最为重要的，而实际上他是以自我为中心的。

他在社交场合一本正经地表现出："我和我的妻子爱得都很疯狂。"迈克是一种性格深沉且热情的人，他视爱情是一种陶醉，但也是一种游戏。从调情到诱导，他都能把握所有微妙之处，跟一些女人有短暂的性关系，他并不感到困难，因为是女人让他感到轻松。尽管他经常视爱情是一种游戏，并不是真正地欣赏对方，但他同他人的关系从不无聊，那些秘密的关系对他来说是一种特别的诱惑。它们成了游戏一部分，为他提供自我展示的舞台。

这种个性类型的人在不断地追求自由、风险和刺激。由于固定的规则和法则会引起他们的害怕，因此他们生活在无穷的变幻之中，年龄也会使他们感到窘迫。

女性调情高手避免一切可能让她们衰老的事情，这样可以尽可能长时间地保持年轻的幻觉。当我问培训班上一位女学员的年龄时，她有趣的回答道："一个女人觉得自己多大，她就多大。"她根本不愿意提她真正的年龄。

调情高手在选择着装时经常会变化无常，如同变色龙一样。由了服装是自我展示的重要部分，也是求爱行为的组成部分，因此这种类型的男人都会尽情地享受着装所带来的幸福。他们碰到每一种场合时都会配以合适的"服装""，经常会通过"服装"引起公众的兴趣。

认为调情高手不值得去爱，这是罪孽深重的。ORF在每天的"侧面观察"中都会采访一些人，他们应该谈谈节目及主办者的情况，以及那

些有利于通过镜头自我展示的调情的事情：“我怎样才能出现得最佳，明天可能就有许多人给我打电话，邀请我出场。”一次次的成功，或他人或一个百万观众群反馈来的惊奇，都促成人的自我价值感。他们的自我陶醉需要以奉承的形式得到不断的证实。

庞大的自我上演

一天晚上，我参加社交活动时认识了萨比瑞娜。我第一眼看她时，就发现她有着令人捉摸不透的个性、她乌黑的长发，硕大的耳环，非常显眼。连衣裙长得一直拖到地板，两侧开了叉，一切似乎将这个世界所有充满异国情调颜色都融合到了一起。

当她在许多人面前经过时，她不再是简单地走路，步伐变得优美自如，突出了她的自我意识。当她笑的时候，声音热情洋溢，非常动听，有时她的笑声有点洪亮，就好像她要所有在场的人都来分享她的笑声。

萨比瑞娜喜欢收拾，喜欢享受生活，喜欢装扮自己。她一个晚上要涂好几次口红，这暗示了她是一位充满活力，热爱生活，情欲较强的女人。她涂着黑色眼影，当她向一群人投去目光时，有几位男士立即感觉着她在和他们搭话。

后来我才知道，萨比瑞娜原来是位首饰设计师，她设计的样品都获得了巨大成功、就餐期间，她闪耀出妩媚的光芒，同时和坐在她旁边的人以及主人调情，而且还讲述着一些非常有趣的旅行轶事来为其他在场的人助兴。她喝葡萄酒的速度也相当快，她似乎能喝很多。她单身，但有几个朋友，她曾与他们有过暧昧关系，因为单单一位男士并

不能充分利用她。她风情万种地翻了翻眼睛，点明了这一点。

当我来到厕所间，想清醒一下时，我碰见了萨比瑞娜。她倚在墙上，看上去特别疲劳，悲伤，精疲力竭。好几秒钟过去了，我还是没有察觉到她的自我认定感。她一看到我，行动立即自如起来。她说："这么多男士在那儿，真是太热了。"然后在镜子前摆了摆她那蓬乱的头发，急步地走了出去。

像萨比瑞娜这样的人还很多。他们庞大的自我展示就是对赞扬、接受和爱情的迷惘追求。

为什么许多人一生都在追求呢?

心理发展的背景

为什么这种类型的人强烈地要求自己显得很有能耐？让我们来关注一下4岁至6岁的小孩，这些过了幼童时代的孩子会逐渐熟悉成年人的游戏规则。这个阶段的小孩需要榜样，他们可以以这些榜样为导向来习惯他们的性别角色。他们批判地观察自己的父母，在他们那儿寻求榜样和典范，从而找到一个自我的身份。现在请您假设一下这位小孩的生活背景、有的时候由于母亲情绪很好，孩子的行为得到了表扬，但到了明天，她的行为得不到关注，后天同样的行为却遭到了惩罚。因为父母此时很烦躁，在这种环境下，孩子一般都找不到所应遵循的方向以及支柱。

或者小孩上午由奶奶照顾，下午则由母亲来照看，周末父亲则成了他主要的关联人物。这三个人有着不同的教育风格，对孩子允许做什

么事情持有不同观点和态度。为了在这种情况下“得以生存”，小孩就要适应他周围世界的不同愿望和要求，这样才能受到表扬，被人接受。

她（他）成了一个变色龙，在奶奶那里扮演着一种角色，在母亲那儿又是一种角色，而在父亲那里又是一种新角色。随着时间的消逝，她（他）到了这个年纪就成为自我描述的大师。她（他）根据自己的希望创造自己，从而得到大多数人的赞扬，得到与她（他）相关人物的爱。

那些明显不是性别角色榜样的父母亲也有一定的责任。通常情况下，孩子希望生活在父母关系较好的环境中。

但如果他们不断经历父母间的争论和吵架，那留给孩子的只有两种可能性：或者孩子还是与父母亲完全一样，沿袭他们的价值观，等他们长大之后，很有可能也会经历一些问题百出的关系，或者他们并不把父母看得太严重，继而感到孤独和离群。有时祖父母或其他相关成员成了这些孩子的替代榜样。

孩子们在成长过程中了解到，不是单一角色，而是不同的角色才会通向成功。作为成年人，他们寻求自己在童年时代很少体味到的周围世界对他们的爱和肯定。因此，他们根本找不到真正的自身，他们是永远的追求者，内心从来没有安宁。由于他们对于各自的观众扮演着不同的角色，他们已经弄不明白，他们真正想要的是什么，他们在个性上究竟是谁?

职业的优势和劣势

艾里希·佐伯尔是一家出版社的领导，也是一位思维敏捷、想法多样的上司。他的工作风格让他的员工感到非常紧张，因为他自己老想在他出版的杂志里展示自己诸多奇怪的方案，所以这位把黑夜变成白天的杂技丑角会不断迸出骇人听闻的新想法。

他经常彻夜未眠。如果他突然哪一夜想出了新的方案，第二天就立即召集责任主编，来确定这个项目的具体成本，并设计出可行的版面编排。一周之后主编就拿出了新样板，还对版面编排提出了一些建议列出了编辑组的功能性题村单，包括对题目的一些建议，而此时上司却对他的工作感到惊讶万分。“啊，您是说这个项目，我早就把它给忘记了，本来您可以少费点劲，但我的新想法是更加刺激的，这本畅销书，我们必须给它想出个恰当的题目。”

如果某位上司具有丰富的想像力，幻想多样，但一切都难以实现，谁必须和这样的上司合作，就一定深有体会，处理好相互之间的工作关系是多么困难啊。惟一的机会就是不要相信他的口头允诺，因为他不会遵守这些承诺，或者压根就想不起来。这种情况下，主编惟一的办法就是：每当同上司谈话时，他都做一些会谈记录，随后让他签上名。这样可以就证实，这位上司总是不间断地做出一些几个星期之后他自己一点都不感兴趣的安排。

像艾里希·佐伯尔这样的人还很多。他们首当其冲受不了的是：别人的批评。

由于他们一直在周围环境里寻找他们童年没有得到的赞扬和承认，因此，他们不会正确对待别人的批评。他们经常希望自己只做一次，

而不要受到他人的批评。一旦受到批评，他们总觉得这是在批评他们个人，这使得他们具有攻击性。而且他们的攻击性常常是毫无顾忌的，他们不会对他们的攻击行为加以充分考虑。由于他们从来不想承担责任，他们总是对自己的同事和伙伴大加指责和批评，而且往往牵扯到别的事情上。如果把握不住事态，他们往往采取逃避的方式从这件事上脱身。

在这个方面不太明显的人都充满了生机和活力，他们主动积极，乐于冒险，从来不会感到百无聊赖。他们懂得灵活地处理各种事情，因为他们勇于向传统提出质疑，对其注入新的血液。

轻而易举地征服

1．您想出一种独特的开端、这种开端会给对方留了深刻的印象，使得调情高手更为好奇；“我正在寻求我的理想丈夫／妻子。您是我的首选！”“不跟您说话简直就是对您的一种侮辱。”“您的面容耐人寻味，您的美容外科医生叫什么？”

2．展示给他看，让人知道他给您留下了深刻的印象，他需要得到别人对他自我价值感的赞赏。

3．千万不要忽视您的自我展示。如果您是一位富有经历的人，对他来说就是门当户对的伙伴。

4．如果您想摆脱某一位调情老手，您只需要提及一下，您要寻找一位固定的伙伴，并和他结婚，他很快就会自动溜掉。

5．和调情老手一起来享受这场毫无责任的瞬间游戏。他保证相互交谈的内容丰富，变化新颖。保证您能度过一个非常尽兴的夜晚。但是，您不要期待一直是调情老手的惟一伙伴。他们往往需要不断地更换调情的对象。

第五章 工作岗位上的调情情景

#1办公室桃色事件

“我并不忌讳人们在工作岗位上调情。恰恰相反，它可能会成为现代企业文化的一个组成部分。调情促进了员工之间的交流，加强了合作，从而繁荣了整个企业。”

——倪基·劳达

到目前为止，人们还是忌讳在办公室里调情。不管是男人还是女人，他们生命中的大部分时间都是在办公室里度过。由于空间上的靠近，员工之间或者是员工和老板之间自然会产生特定的关系，但并不是每一次调情都会使双方发生什么关系。许多公司内部通常都有一些严格的规章制度，旨在抑制人际间的吸引，从而使企业内部的员工之间不会产生任何暧昧关系。许多组织内部的“忌讳一定程度的乱伦”在下面这句话中得到鲜明的写照：“我们的企业就如同一个家庭一样，只在空闲时间里才可以调情。”

企业雇佣任何一位员工都是为了“工作”这一客体，因此，员工们在工作岗位上应保持客观的自我。然而，员工们不可能也无法完全符合这一要求。这一点，我们在这一章中都将看到。

而事实是完全不同的。尽管许多企业主和经理都不愿意看到这一事实，大多数企业内部的同事之间都存在着各种各样的暧昧关系：风流韵事，桃色事件，性骚扰，带电式的谈话及调情等等。一些关系是人

们可以忍受的，大多数关系人们则加以隐瞒，而有些关系则因为有了结果才得到了人们的认可。

领导阶层的人员对工作岗位上的暧昧关系总是有点畏惧三分，一部分是可以理解的，但大部分还是毫无根据。在谈到这个话题时，人们总会使用下列论据：

1．对于恋爱中的一对男女，工作已不再是重点，爱情才是他们的焦点所在。

2．虽然大部分人都尽量隐瞒他们的关系，但一旦其他员工注意到这一点，他们就会“背后谈论”他们的关系，从而耽搁工作。

3．由于这种关系只限于双方之间，因此不仅会出现流言蜚语，而且还会引起被这种关系拒之门外的同事的忌妒和对抗。

4．工作岗位中的亲密关系往往占用了双方的时间，消费了双方的精力，从而不能按时完成他们的工作。

5．如果因不能阻止这种暧昧关系而导致企业氛围受到影响，主管上司就会做出决定，辞退其中一名员工，但很有可能就此失去一个工作出色的劳动力。

6．如果上司本人和他的一位女员工有暧昧关系，这位女士有可能是想通过与上司之间的亲密关系来获得工作上的优势，或者希望上司做出对她有利的决定。如果其他员工获悉这一点，企业的氛围就会受到毒害。他们会愤怒，灰心丧气甚至会形成忌妒心理。

7．这位女士可能希望通过与上司的这层关系获得一些好处。如果她的期望得不到满足，极端情况下，她会公开上司与她的暧昧关系，并以此来胁迫他。

然而，人们又不可能完全排除企业组织内部诸如男女之间性欲吸引的重大事情。

▲31％的职工已经在工作岗位中有过一件桃色事件。

▲涉及办公室桃色事件的情侣中有94％是在同一幢楼里上班。

▲64％的在同一个办公室，或者其中一位是在隔壁办公室。

人不会仅仅因为工作而变得没有性别之分。不少人和办公室里的同事共度的时光，有时比和自己的丈大或妻子共度的时光还要长。同事们共同经历着成功或失败，从而产生较强的“我们一情感”，所以，在许多情况下，空间上的接近创造了彼此间的好感。共同的经历越极端，相互的关系就越深入。

最佳的例子就是医院。在那里，人们共同为他人的存活而斗争，成就感是非常大的，共同的乐趣激发了共同的情感。这种情感将医生和护士紧紧连在一起，担心第三者是一个具有约束力的因素，而自己家里的伴侣，则很难弥补感情上的亏空。

当然，工作岗位中也存在一些与此相反的关系。这些关系具有负面压力的特征，并不是每一个人对其他任何人有好感。然而，尽管受不

了他们，但我们还是不能将这些人驱逐出去。新来的员工或同事并不是由我们来筛选，我们又不得不与他们一起合作，工作气氛就会紧张起来，在一定程度上影响工作业绩。我们必须克制住自己的负面情感，否则就会觉得这种情景是一个负担。

我举办一些“消除紧张”的培训班，总会碰到一些人。他们与上司之间存在不可调和的冲突，对此他们感到很痛苦。他们将自己的工作条件看成是致病的。许多情况下，我的建议都是寻求一次解释清楚的谈话．中间不要责备他人，不要只顾抱怨，而是在相互尊重的基础上吐露自己的真正想法。这样的谈话通常都能够使紧张的工作氛围得以缓和。

如果一个男人和一个女人产生正面的触电，最终发生办公室恋情关系，这种关系的建立可能有三种不同的起因：

1．双方真正相爱。

2．恋情作为一个自我证实，服务于自我。

3．恋情意味着交易，比如为获得加薪、更好的工作条件或更高的职位。

男女相遇的工作环境，为各式各样的性爱的相遇提供了广阔的空间。

人们在合作共事的地方总会在行为上彼此影响和相互控制，这也同样适用于单纯的平行工作。别人的存在会改变人们工作时的行为方

式。

——约阿希姆·法兰克博士教授

您假设一下，在您工作的地方有一位魅力十足的女士或男士，您很喜欢她（他），您当然会尽力与他（她）建立起联系。人们不仅想要一个包含权利和义务的工作岗位，而且也要扮演好作为男人或女人的角色。

两个人在企业里有相同的工作，因此被联系在一起，相互就会进行价值的评判。如果相互有积极的评价，就会产生好感，产生交际的愿望。人与人之间的私人关系在私人谈话时，在食堂共进午餐时，在相互打趣的交往中，在工作之外的共同活动中得到了体现。

这些私人的非正式关系，能促进企业的氛围向积极活跃的方向发展，不一定就会导致办公室恋情丑闻。我们想在工作岗位上保持舒服的状态，与这种令人满意的人际关系有密切关系。如果人们忽视了它或者上司试图阻止它，员工就会经常对死板僵硬的企业规定表示强烈的反抗，反而影响了员工的工作效率。

我同一些处于领导阶层的人员以及他们的员工进行过多次谈话，得出的结论是：

大多数人都不知道应该怎样来面对工作岗位中的异性朋友。多年来，人们一直忌讳在办公室里“调情”，因为大家经常不知道该怎样毫无束缚、轻松自如地相互交往。

女性的忧虑在于：

◎我对上司仅仅是很亲切，他也许会认为我想和他建立某种暧昧关系。

◎如果我一旦和别人调情，我就不能退却，不能说“不”。

◎我作为一名女上司，本身乐于调情，但如果我的员工在办公室滥用调情，我该怎么办?

◎对于一个男人来说，难道不是每一次调情都是占有的前奏吗?

男性的惆怅在于：

◎如果我作为上司同一名女员工调情，办公室里的其他人会立即多舌起来。

◎我已经有妻子儿女，我不能允许自己同员工“调情”。如果我妻子知道了，她会怎么反应?

◎我很少跟别人调情。如果某一个女人比较吸引我，我也想和她上床。

◎在企业里我尽量将女人看作是劳动力，以克制自己所有的感觉，尤其是在某一个女人很吸引我的情况下。只有这样，工作领域才会真正地保持客观。

◎我根据女员工们的业绩来支付相应的薪水，而不是根据她们是否会和男同事调情。

◎调情立即会产生暧昧关系，然后相关的人大脑里就不再思考工作。

遗憾的是，人们经常把“调情”这个概念理解为“占有”的前奏。男人和女人在工作岗位上交往越战战兢兢，就越不会发生彼此的暧昧关系以及性侵犯。

调情是工作岗位中的一种交际形式，它增强了调情双方的惬意感，从而使双方在工作中取得更大的成就。谁能够恰当地调情，并有所目标，就能够提高工作动力和业绩——以及他同事的工作积极性和业绩。但在当今时代，人们还是对工作岗位上的调情不屑一顾，自始至终认为它是一个忌讳的活题。由于传统的市场和管理战略的全球完美化，一个成功的企业应逐渐摒弃那种只注重生产的想法，而应回到人的情感资源上。

今天，高、中层领导人要求参加主题为“调情是经济要素”哟培训班的兴趣越来越浓烈，参加营销和外务培训的兴趣也越发高涨，因此，我看到人们在这个领域已处于转轨阶段。期间，越来越多的现代化企业认识到，许多企业已经突破重重世俗观念，将调情作为一种交际手段，并且向成功的方向航行。其中我对飞行世界冠军倪基·劳达以及奥地利一家最大型的摄影贸易连锁店的两名经理进行调查，询问他们对经济因素一调情的观点和看法。

作为一名飞行运动员，劳达是一个完美主义者，也是一名出色的分

析家。他在自己的飞行活动中目的明确，将他的知识围绕着关系来运用，以充分地展示自己的能力。拥有1300名员工的“劳达航空公司”的老板，劳达这样评价企业内部的调情：“当人们位于相同的波长上，就会通过好感，产生调情的愿望。企业内部的员工相互越为了解，我就能越快地同他们实施一些战略，整体效果就会越好，因此，我非常提倡企业内部的调情。但我并不认为，人们在工作岗位上的关系可以没有任何限制，它们带来的一定是好处。”劳达甚至还更深入一步分析道：“在工作岗位调情并不是一个忌讳的话题，恰恰相反，在一些现代化的企业中，它还可能成为企业文化的一部分。它促进员工间的交流、合作，并加速企业的发展。谁和颇有好感、亲切友好的人一起工作，他自身工作起来也会轻松一些。”

在同乘客交往中，劳达也会投入一些典型的调情信号，作为他们的交际工具：“我不仅重视员工的外表，而且注重他们是否善于交际。飞行人员是企业的形象代表。我们对员工进行培训，教导他们如何同乘客建立联系。他们必须仔细地观察每一个乘客。每一位空姐必须清楚，经过机舱时不允许盯着地板看，她必须通过目光的交流与乘客建立联系，这一点是可以学会的。调情讲座不仅能够改善企业的氛围，而且能够提高员工的工作动力。”

克里斯蒂安·倪德迈尔，是摄影巨头“倪德迈尔”的老总，在整个奥地利拥有125家分公司，雇有约千名员工。他对这个爆炸性的话题有着相似的观点：“只要调情保持在一定水平上，而不继续发展演变，它肯定能提高企业的生产力。我的不少员工都认为，调情可以提高人们的工作动力，增强人们的同属感，改善企业的氛围，从而决定企业的繁荣和衰败。如果一个女人在企业里只被看作是“企业的工具”，而不是一个有魅力的人，我就可以想像，它一定会影响她的自我意识，导致

员工对工作的消极态度。调情很大程度上推动了企业的发展，提高了员工的积极性，创造了更大的业绩。”

在与客户交往时，倪德迈尔也有很丰富的经验：“我们的营业员越外向，他们的营业额就越高．人们不应忌讳调情。”但对他本人来说，却是个例外：“我自己在企业内很少调情，即使有，也只是停留在表面层次上。”

调情改善了企业气氛

尤其是女性，更加关心企业内部是否具有良好的气氛。人们将企业气氛一般理解为，某一家企业或某一个部门独特的由员工来判断的氛围或情绪。有2／3的女性将工作岗位中的“正确化学”视为理想职业的最重要的条件之一。

人们不应该将办公室里的调情排斥一边，它是男女之间的一种交流方式。相反，处于领导地位的男性则觉得内心的气氛不再那么重要，只有20%的人将它列为理想工作的前提条件。

总体上来说，企业氛围对于奥地利工人来说是一份令人满意工作的第二重要条件，紧随着是薪水这个第一重要条件。正如论文《转轨中的奥地利》所指明的那样，女性在收入上遭到了一定程度的亏待。根据这项调查研究，女性的中等净收入（按一周40小时来计算）只有男性收人的85％。

只有32％的女性对她们的工资比较满意，而男性中有61％的人对自己的工资比较满意，有1／4的女性认为女性在企业里的薪水较低，而

只有1／7的男性持有相同的观点。

因此，对于女性来说，企业氛围一一这一重要的工作条件显得更加重要。

◎在工作岗位中，作为女性的我是否被人接受?

◎我的工作负担是否太重?

◎会不会经常同男性同事或者上司发生冲突?

◎我是否会面临一些模糊不清的要求?

◎我是否会一直处在紧张的气氛下?

如果企业内部的男性和女性通过共同的谈话，在调情过程中相互得到鼓励，企业氛围一定会得到决定性的改善。在工作岗位上，以一种可亲的行为来“调情”并不是一种自动的求爱行为，也不是一种建立特定暧昧关系的要求。相反，隐藏在一丝微笑，一句恭维，一句正面表述之后的信息是：“我很欣赏你”，“我对你很有好感”，“我喜欢和你一起工作”，“我们的工作氛围非常舒适”。

调情提高了工作效力

哈娜劳勒·布莱特纳是一家出版社的秘书。她有两个孩子，早上必须先把儿子送到学校去，然后再把女儿送到幼儿园去。虽然她将一切都计划得很好，也会合理分配时间；但有时早上8点钟后，她还在路

上，奔波于早晨的交通堵塞之中，因此她不能总是准时到达工作单位。

她忐忑不安地走进办公室，这时上司就朝她走了过来。她还没来得及说声对不起请求他能够原谅她的迟到，上司就已经面带笑容地帮她脱下大衣，并说道“您迟到一会儿，没事的，您的小孩都安顿好了吧？”布莱特纳女士轻松地点点头在办公桌前坐下了。上司要去参加会议，离开房间之前，他又转过身来说道“您今天做了个新发型，非常适合您！”布莱特纳嘴角边不由得露出一丝微笑，然后就开始工作起来，早晨的紧张早已九霄云外，现在她又精力充沛地处理起早晨的邮件。

在被调查的1600名女性中，有62%的人认为调情可能会活跃办公室里的日常气氛，提高员工的工作热情。一句真心诚意的欣赏语正如同一段轻松的调情对话，提高了人的自我价值感。乐于调情的男男女女更加善于交际，更加积极活泼。他们拥有较为乐观的生活态度，对待工作也非常积极且有动力，这种人非常喜欢听到别人认可他的言辞。一句恭维，一句积极正面的表态是自发的，并不需要花费许多时间，也不需要给出什么具体理由。

我总是听到一些上司讲，他们没有时间去对别人进行正面的评价，也不知道该说些什么，但是“认可”是一个非常重要的领导工具。领导不仅要积极评价员工的业绩，而且也要认可企业员工期望的行为方式，比如友好、忠实或者同事间的友谊。如果男性上司能够对他的女性员工进行客观的表扬，比如“上一次的记录和报告您做得非常成功”，她肯定会感到高兴。如果是一句私人的恭维话，诸如“您今天是不是穿了一条新裙子，这个颜色很适合您”。这就表明，她不仅被看作为一个劳动力或一位员工，而且被视为一位女性，而这一点是许多上

司经常低估忽视的。

我于1995年举办了一个专门针对女秘书的培训班。有一次晚餐时，我听到两名女学员谈论她们的老板：

A：我在公司里肯定不算老，我的薪水还不错，但我的老板支配意识很浓，过于注重事情本身；从来没有一句友好的话语。

B：我的上司非常友好。如果我遇到私人问题，也可以与他交流；他总是给予理解，并尽力帮助我。上个星期我的身体不好，早上我真的难受得很。他立即把我叫到他的办公室，问我，是否更想回家休息，尽管那一天我们已经有很多安排。

A：我的上司从来不会注重到这一点，即使我染了头发或者剪短了，他也绝不会注意到。至少他从来没做过任何评价，他感兴趣的只是我是否能够准时到达，不犯错误。您可以想像，我怎么可能有工作的激情？

B：也许你应该跟他讲一些好听的话，来改变一下这种状况。也有可能他窘于自己的处境？每当我的上司心情较差时，我总是能觉察到，然后我就和他去攀谈，这样就可以消除他内心的愤怒和烦恼，这对他真的有好处。

A：在我的上司那儿这样做可不行。他从来不会花费时间去谈私人的事情，哪怕是一句话也不例外，他自己给妻子打电话也是很短，一会儿就挂了。从来就是就事论事，我根本不知道我该给他讲些什么好听的话。如果讲了，那简直就是在欺骗。

B：如果你觉得这家公司不好的话，那你确实要考虑一下换单位的问题，每天8个小时，那可是你一生中的大部分时间。

A：我薪水还不错，但如果又有融洽的企业氛围就再好不过了。其他员工也已经被老板同化了，没有人敢谈及自己的私事，否则老板会立即来观察一下你为什么不在工作。他的口头禅是："我们在这里是为了工作，谁想聊天，可以在空余时间里聊。"所以我们所谓的闲谈也只有一句话；"早上好！你好吗？"

B：我工作的最大功力因素就是我的上司，他嘴上总是挂着友好的话语。有时工作真的是非常紧张，但是和谐的企业氛围又成了使我放松的因素。如果实在太压抑了，我就和老板一起来杯咖啡，然后再聊几分钟私人的事情。这就是我们消除紧张的一种方式。

必须尊重他人拒绝的信号

并不是每一位女性（或男性）都会觉得轻松的谈话会带来一种舒服的感觉，对于一些人来说，它是消除紧张的，而对另外一些人来说，它却制造了紧张。我们童年时代以及后来的生活经历，决定了我们在对待接近和远离方面的个人界限。

一位男士同他的女同事说："您今天穿得可真靓丽，是不是有什么特别的事情？"这样一句话，不同的女性听到后，会产生不同的反应。

下面是她们的思想（不是回答）：

A：很好，他注意到了这一点，我马上对他解释，我要和我的男友一起去听音乐会（自信的态度）。

B：他这样恭维我，也许是想让我把他的工作做完（个人的不安，别人的恭维是有一定意图的）。

C：这应该是一种邀请吧，我已经看出来了。喝完咖啡之后他给我看他的集邮册（将别人的表达并不理解为调情，而自己幻想其为性骚扰——不现实的期待方式）。

D：狂妄傲慢。第一，我一向穿得很靓丽；第二，今天我要干什么。你是最后一位知道的（攻击性，自我为中心的态度）。

E：如果您请我喝杯咖啡的话，我会一直穿得很美（友好的调情态度）。

F：可能不是指我，我相貌平平，谈不上漂亮，也许是这件新衬衫（害羞的态度，自卑）？

词情只有在双方都感到舒适的情况下，建立在自愿的基础上，才发挥出一定的效力。如果女同事直接或通过肢体语言表明，这样的恭维让她感到很不自在，人们就必须接受这个界限。正如马科恩·布朗克科学院的人种学家克里斯蒂安娜·多尔姆·特拉米茨所证明的那样，自信的男人（大部分处于领导阶层上）往往不把女性同事的拒绝态度归结于他们自身，而是归结于这些女同事低落的心情："她们不愿意和我取乐，与我毫无关系，她们自身肯定有问题。"

如果一位女士在工作单位与别人交流时仅仅就事论事，大多数情况下，她一定有自己的原因，可惜的是，自信的男士总是过多地去诠释女士们的肢体语言。在某些地方女士根本就没有发送什么信号，而这些男士们却偏偏看到了传达兴致的信号。他们并不接受女士们的“不”。

调情并非是一种“一方强迫另一方”的行为，而是一种自愿游戏式的交流行为，得到了调情双方的肯定。将调情行为同一定的正面结果联系起来是同样危险的。如果这样，调情就失去了它游戏式的因素，继而变成一种自私自利的行为，从而产生了依赖性。

例如：

老板在恭维他的一位女员工，她却加入到这个调情游戏中来，原因并不是她对自己的老板很有好感，而是希望能够得到一个较好的职位或者加薪。如果老板的反应并不如她所愿，不能达到她的目的，她就有可能在一定时候停止她那友好的态度。但是，她也可能改变她的态度和看法，通过与老板的谈话真的发觉自己对他颇有好感，而不再期待从他哪儿得到任何好处，但也有可能老板真的给她加薪。如果这样，他们的调情就成了一个与金钱利益相连的可以摆布操纵的工具。

压抑的情绪可能会导致性骚扰

如果企业内部有着死板僵化的规定，男女之间本来的角色行为遭到禁止，也就是调情被禁止，就会产生令人窒息的紧张气氛。人们只有通过性骚扰或者攻击性的行为才能发泄内心的情感。如果同事们一直被视为一种毫无性欲的生物，这种不自然的行为就可能会使人患上神

经紧张综合症。

下面这个例子描写的是我在一位好友（一名家庭医生）那儿认识的人，他当时正在她那儿接受治疗：

5年来，阿尔弗雷特·斯一直在一家公司上班。这家公司的老板有很强的支配意识和攻击性，公司里禁止打私人电话或者闲聊一些私事。上班时他总是接过别的员工的电话，检查一下他所有的指示是否得到遵守。

直接坐在阿尔弗雷特斯旁边工作的是一位女士，他打第一眼起就比较喜欢她，但因为他同她并没有什么合作，所以根本找不到与她聊天的契机。此外，他还担心，如果他亲近那位女同事，别的同事会七嘴八舌说他的坏话，而且他也害怕招来一些麻烦，因此他只好远远地仰慕这位女士。渐渐地，他患上了神经紧张综合症，心中经常会爆发出无名的怒火，失眠，觉得身心疲惫，无精打采。一看到这位女同事，他就会紧张，但办公室里的工作氛围又让他不敢和她搭话。

如果同事们相互间能进行一些推心置腹的交流，也许有助于他消除内心的紧张。但他还是不敢询问别人的生活情况，这位女士在他的想像中就成了一个可望而不可及的目标。

神经越紧张，他就越想追求这位女士，期间他又害怕遭到拒绝，就连下班之后他也不敢上前和她搭话。

有一天晚上，因为工作非常紧，需要做完它，他加了一会儿班，朝着电梯走去。这时，那位他仰慕已久的同事站在电梯门旁。突然之

间，他一下子靠她过近，完全失去了理智，一把将她拥到怀里。然而，由于这位同事根本不知道他的幻想及内心冲突，被他的行为完全吓坏了。她大叫起来，愤怒地摆脱他的胳膊，跑开了。

阿尔弗雷特·斯的行为引发了一系列的后果。第二天早上，老板把这位完全有心理障碍的员工叫到他那里，无限期地解雇了他。他费尽心思，向这位女同事道了歉，而她根本就不理睬他、她不想和这位性骚扰者再有任何关系。

阿尔弗雷特·斯好长时间都没有工作。为了重新回到自己的位置上，他决定去接受治疗。后来我再也没有听他讲过什么，也没有听到有关他的事情。

在一家工作氛围轻松随便的公司，绝不可能出现这样一件不幸的事。阿尔弗雪特·斯一开始就应该主动和这位女士谈话，或者不会引起她的好感，要不就会知道她对继续谈话不感兴趣。通过这种直接的言语交流，他的幻想以及与此相连的害怕和紧张等症状就不会出现，这样也许还能形成一种朋友式的工作关系。

#2调情和性骚扰之间的界限

如果人们不清楚工作伙伴的肢体信号表达何种意思，调情和性骚扰之间的界限就会很小。调情作为一种交际方式跟自我拄制、自我认识及原则有着很大的联系。人越认识自己，越了解自己的行为方式，就越能轻松摆脱令自己感到不舒服的场合，而且也将接受对话伙伴想与他保持界限的信号。“调情”是男女之间建立在相互尊重和欣赏的基础上的一种谈话方式：“我接受你，不仅是因为你是我的同事，工友或伙

伴，而且也是因为我把您当作一位女士（或男士）来对待。”

企业内部男女之间的交流文化是营造健康企业氛围的重要基础。办公室里的性骚扰很少是在调情场合中出现的，而是一个人在其他势力较弱的人面前的一种权力展示。它往往开始于淫秽笑话、在后面吹口哨、目不转睛地盯着对方看，结束在一些极端情况下，也就是强奸女同事。工作单位的性骚扰跟色情没有任何关系。

在工作单位性骚扰女士的男士并不想调情，而经常是想玩弄他们的权力。1995年，社会学家古特克女士在一次研究中证明，在工作单位里，大部分女士都是被与她们有同等地位或比她们地位高一些的男士骚扰。

什么是性骚扰?

▲在工作单位里强调一个人性欲的话语或行为。

▲每一次性欲来达在工作单位里造成了一种令人感到不舒适，有受辱感或威胁感的氛围。

▲每一个与性有关的言语或肢体行为．而它并不是相关的人所愿望的。

在大多数情况下，都是女人被迫忍受着她们的老板或一位男同事的性靠近。但在最近几年里，情况发生了变化，女性骚扰男性的情况也逐渐增多。在工作环境中，女性所进行的骚扰有下列几个：

◎对身村进行评价，聊一些与性有关的问题；

◎打电话影射自巳的性欲

◎轻拍屁股，掐拧他人，似乎“偶然”地碰他的胸部

◎强吻；

◎如果性行为遭到拒绝或不主动参与，就会给对方的职业制造麻烦；

◎要求性交。

当谈到男性性骚扰行为的原因时，他们的论据是非常有意思的：

◎那位女士的服装及她的目光，挑起了我的性欲；

◎她先和我调情，当然表明她同意我的骚扰；

◎女性也想在工作单位被他人征服，她们的“不”并不是她们的真正意思；

◎她有意地激发我的兴趣，并认为通过她的行为可以得到职业上的好处；

◎我只是想通过身体上的接触表明我对她的信任，我们相互能有很好的理解

◎女性希望男性主动一点，如果我不碰她，她一定会觉得我不喜欢她

◎我只是向她描述了我的性欲冒险，还不是什么骚扰。我属于那种精力充沛型的人

◎工作环境里的女性是男性情趣的目标客体，即使是解放运动也不能改变什么。

阿尔贝托·高登茨，苏黎世的一位社会科学家，是这样来表述“骚扰”这个话题的：从男性的视角出发，在工作岗位不存在性骚扰。那些被女性称为“性骚扰”的行为，对大多数男性来说只是一些表达、亲近、交流和评价的日常程序。工作岗位上的女性，由于性别的属性对于男性来说具有要求及邀请的特征，有时会促动他们做出一些无论是广义上还是狭义上的性欲反应。

让我们用下面这个例子来思考一下男性会怎样来评价女性的信号：仅仅因为一位男性认为察觉到要求信号，所以这位女性一定是好长时间没有发送过这些信号。

地点：一间办公室

他：老板兼部门经理，引岁，已婚，在这家公司效力15年。

她：秘书，21岁，单身未婚，在这里上班刚满半年。

（秘书拿着打好的邮件来到他的办公室，手里还有一些需要签字的文件，她穿得非常时尚，一条橘黄色的吊带短裙，方块后跟底的鞋。）

他：您这条裙子是否是特地为我穿的？效果不错，露出了您的美腿。

（她羞涩地微微一笑，不知道该怎样来回复他的“恭维”，而他却把她的微笑诠释为要求和好感的表露。她迟疑地拿着文件夹来到他的办公桌前。）

他：再慢慢地走近一点，我就能从您的目光中看到什么。

（她越发感到不安，于是试图将双方的谈话引导到就事论事的方向上来。）

她：业务经理的信就在上面。

（她把文件夹递给他，他似乎偶然地碰到了她的手，并停留几秒钟，然后才仔细研究起这个商业邮件来。）

“您有男朋友吗？”他突然问她。但他并没有看她，而是继续看邮件。

这一私人问题使她备感诧异，不过她还是按照实际情况回答道“有，但是我们还没有住在一起过。”

（在这一说明里他看到了隐藏着的要求：我是否应该利用这个周末或者晚上，否则，她会认为白给我送来这些信息。

意识到他所提问题的模棱两可性，她不再与他进行目光交流。她试图挡住这一切。）

她：我经常有客人，您必须提前给我打电话。

他：重要的或多或少不再是一次拜访。

（他大声地笑起来笑自己的话语，他只是觉得很有趣。

瞬间她的脸又一次红了，当时只有一个愿望，尽快离开这个让她感到难为情，感到不舒服的地方。）

她：我必须去接电话，贝尔纳女士今天生病了。

注意到她的情绪，他不想再夸大他们的谈话。但是他也注意到，她并没有反抗，也没有说出明白的“不”字。为使她的心情好转起来，他补充道：“不管如何，我们过一些时间还要讨论一下您的工资问题。我已经想过要给您加薪——因为您的工作做得不错。”

我对德国人进行过主题为“工作岗位中的性骚扰”的调查研究，并对4000份问卷调查进行分析。这些数据材料是以三家大企业里从事秘书工作的女性为对象进行的深入采访，并在整个联邦范围内进行跨行业的抽样调查，然后在多特蒙德社会研究处进行分析。

被调查的问题如下：

▲您是怎样理解性骚扰的?

▲您多长时间会经历一次这样的事情?

性骚扰是女性并不期望的行为方式，它们使女性感到自己低人一等，被迫处于一种劣势。这种情况下，如果女性表示出拒绝或采取批判的态度，她们就可能承担由此而引出的一系列后果。

——莫妮卡·荷尔茨贝谢尔

得出重要的结果如下：

有72%的女性在工作单位已经历过这种在她们看来是性骚扰的行为方式。

工作位置较好的年长的已婚男性骚扰年轻的处于较低工作层次b的未婚女性，这些数据表明，性骚扰是一种明确的权力展示，与调情没有任何关系。

#3男性上司和女性员工的调情形式

如果一位男性上司想通过调情策略来提高女职员的工作积极性，作为领导力量的他必须掌握一些特定的规则，这样才能给他的男职员树立一个积极的典范。

规则一：积极调情

只有通过积极调情才能激发女员工的工作兴趣。这就意味着，调情游戏必须是以男女之间的相互尊重为特征的，人们不是在挖苦讽刺对方的状态下进行消极调情。女性在工作单位希望自己不仅被看作是一名员工，而且要被视为一个女人而得到认可。如果上司注意到女员工的外表变化，比如新发型，新外装等等，他都应该做出积极的反应，而不该视而不见。

“您今天做了新发型？非常适合您！

同样重要的是，要不断赞扬女同事（员工）较好的个性，而不要认之为理所当然：“您友好而风趣的行为方式已经融人了我们这个企业的大氛围。”

挖苦讽刺是消极的，很少会激发女职工的工作热情，效果会恰恰相反。她会变得忧虑不安，紧张，消极，怠慢，比如“这样一件时髦的裙子里，您是否戴胸罩”。

每一位老板在企业的位置决定了整个企业内部男女相处的质量及交谈文化。如果老板是那种礼貌友好型的，且非常有魅力，就给其他男性员工做出了榜样，他们也会接受企业内部或办公室里的女士们。

如果这位老板说一些挖苦的或与性有关的言语，贬低女性，他的部分男同事也会认为他们可以效仿老板对待女性的行为方式。

规则二：接受个人界限

企业内部人员交往，轻松和谐是营造舒适企业氛围的良好基础。然而我们清楚，人基于各自的生活经历而对人际间的接近和远离有不同的态度。有些人更喜欢大空间的办公室，这样可以接近许多同事，可以和他们谈话，而这种工作条件对于另一部分人来说又是一种恐惧，他们更喜欢一个人呆在自己的办公室里孤军奋战，然后才能创造出最佳业绩来。

可惜的是，只有相当少的人真正可以自行选择工作的空间条件、他们必须适应公司的具体情况，因而通常会造成内心的紧张，犹如在“调情场合”中。

老板玩笑似的恭维一位女性员工看来是有趣的，建设性的，而对另一位女性来说，同样的言语会让她感到很不舒服。

如同一位母亲对待她的所有孩子不可能一视同仁，因为每一个孩子由于他的性格不同也会形成不同的优势和劣势，所以对他们的培养和促进也会不同。对于作为领导的老板来说，同样重要的是，要尊重与自己一直有联系的女性同事的个人界限。它的前提条件是，具备认识人类的心理知识及移情到她人心理的能力。

许多人经常引用这些论据：他们根本就没有时间，也没有真正地兴致去关注员工的个性。他们感兴趣的只是他的员工是否完成了工作并且创造了所要求的业绩。当然，这是一种缺乏远见的观察方式。只有将人作为一个整体来看待，也就是接受这个人的整体个性，这样，人的“功能”才会得到最为理想的发挥。

如果老板也准备花费时间和他（她）的员工进行一些私人谈话，他（她）就将创造一个工作基础，很快可以将“失去”的时间补上。工作乐趣、良好的企业氛围以及个性的自我证实，是一些好的工作刺激因素。

规则三：魅力与调情态度

我的企业内部漂亮的女性当然会立即引起我的注意。对于男性的我，这是非常正常的。每当我早晨在代理处兜一圈时．我就迅速地光顾一下每一个部门，那些漂亮的女员工朝我美美一笑，对此我备感高兴。然后，我就可能跟她们说上几句，询问她们的境况。我坚持奥斯卡·王尔德的观点：最好的对我来说正好足够。

—— 一家广告代理处老板的语录

这种看法并不总占很大优势，而在某些企业看来，它是完全错误的。

如果一位老板想激活他的工作小组，他不仅要和富有魅力的女性员工调情，而且他也必须和那些在他看来缺乏魅力的女性闲聊。原因在于，如果不这样，就会出现负面效果。老板的行为让那些缺乏魅力的女性员工们感到自己在公共场合出了丑，遭到了歧视，从而丧失了信心。这样的企业氛围就会充满忌妒和沮丧。

完全正确的是，老板不根据自己的喜好来进行个人选择，对待所有的女性员工都一视同仁，用同样轻松活泼的交往方式。

规则四：就事论事的表扬

领导的质量与平衡和权衡也有一定的关系，无论是男性领导还是女性领导，在对待和评价员工时不仅要考虑到客观层面（工作状况），而且要注重个人层面（关系层面），这种态度创造了激发工作的最佳形式。如果老板总是表扬女员工靓丽的外貌或者很有品位的服装，渐渐地，这位员工就会觉得老板并不欣赏她的工作，而仅仅是她的外貌；最为不利的情况是这位女士得出结论，她可以降低自己的工作业绩，因为老板不会对她的工作作任何评判。她很可能会花更多的时间来打扮自己，以此来均衡逐渐降低的工作业绩。

如果老板仅仅就工作层向来表扬他的员工，从不作个人的评价，这位员工就会感觉到老板在看待她时，并不把她当作一位女性，而是当作工作业绩的载体。如果老板从来没有关心或评价过她那保养得很好、精心打扮过的外貌，员工的自信心就会受到影响，同样，她对自身的魅力评价也会受到影响。女性的自我证实也是一个重要的激励因素，一个敏感的老板在这两个范畴内都不应让他的女员工失去工作的活力。

规则五：禁止性骚扰

一些公司的老板总会容忍他的男性员工对女职工进行性骚扰。人们经常低估这一行为，保全能干的员工。信任是健康企业氛围的一个重要的前提条件。如果女员工将性骚扰的问题告诉给老板，老板在对这件事情检查之后，务必通过制裁的方式惩罚骚扰者，或者解雇他。老板不应该包容男士的错误行为，当然也包括女性的错误行为。

老板自己本身也应该有足够的原则，而不要超越自己的职权范围，从而做出与女性员工交际的榜样。

无论哪一位老板，他（她）的任务一般是重复不断地处理下列这些问题：

◎员工内部的关系如何?

◎我同员工之间的关系怎样?

◎我的同事们是怎样看待我的?

◎员工的工作是否令人满意?

◎企业内部员工之间的交际格调是怎样的?

◎我的员工是自愿地创造业绩还是迫于某种压力?

◎公司里是否存在一种“集体荣誉感”?

◎员工和老板之间的关系是否是一种信任关系?

所有这些问题都可以推断出企业氛围的质量，它们预示着工作岗位中是否有着良好的工作氛围。

规则六：消除冲突，而不抑制冲突

如果企业员工经常生病，不来上班，耽误了许多工作时间，这一点对于企业的领导力量来说一定会成为一个重要信号，应该查出其中的原因。经常是企业内部的冲突，导致了员工之间不愿见面，保持距离，这跟员工对企业氛围或者工作任务的恐惧也有一定的联系。这种情况下应对问题进行讨论和研究，从而设法消除这些冲突。这就是领导们的任务。

企业内部员工之间的和谐和冲突都影响着一个企业内部的合作情况。这些冲突的起因首先体现在代沟、异性之间的紧张关系及对合理工资水平的不同见解上。一种完全没有冲突的工作氛围几乎是不可能的，但是人们必须要消除这些冲突，而不应该抑制它们，否则就会出现员工的误工和流失情况。

——国民经济学硕士罗伯特·菲舍尔

#4男老板与女秘书之间的关系

几乎没有哪一位老板和他长年的私人秘书没有一点亲密关系。老板在企业内部的地位越高，女秘书的地位也就越具有影响力。大多数情况下，两者之间的关系具有以下几个特征：

▲毫无限制的绝对信任

女秘书由于和自己的老板之间的亲近关系几乎对企业的一切情况都有所了解。她不仅是劳动力，而且也是上司私人值得信赖的人。因为他们之间的接近和不断的合作，这种职位使得女秘书在企业里拥有“优先”的地位。谁的电话可以转到老板那里？谁可以尽快地获得老板召

见？谁只需要简单接待一下？都是由她来决定。良好的老板与秘书的关系中，老板可以完全信任他的秘书，她会知晓老板的兴趣和愿望所在。

▲对工作伙伴的理解

当然，老板和他的秘书之间存在着等级上的落差。

在伙伴关系或婚姻中，男女应该是享有同等权利的伙伴。但在老板和女员工之间的工作关系中，女性处于从属性的位置。然而，坦率并不固步自封的老板在人际交往中会平等地对待他的秘书。如果两者之间的工作气氛良好，老板就不会用支配性的方式来表达某种要求，而是非常友好地说出自己的愿望。

两者之间的交流体现出相互的价值尊重。这里，个人的言语就成了双方重要的调节性因素。在舒适的工作氛围下，女秘书也会跟她的老板谈一些私人问题，反过来也一样。

她：今天您看起来特别精神，这个周末是不是休息得不错?

或者：

他：您的确很有品位，您买的这束花非常美。

在工作紧张的情况下，人们也可以通过谈论私事来消赊紧张。

她：您休息5分钟吧，我给您拿一杯咖啡来，待会儿您就会看到，

项目失败引发的恼火不会再这么大了。

他：您说得对，您也来杯咖啡。我给您讲讲谈判怎么破裂的。如果我彻底摆脱这件事，也许我会轻松一些。

▲相互之间的鼓励

有一次培训班快结束时，我同一家保险公司的总经理进行了有趣的交谈。谈的是有关他的外务员工的问题，他们感觉自己很少受到表扬，因而没有工作热情。他沮丧地说道；“谁又会来表扬我呢？”如果我经常不自我激励，我会感到很绝望，您不要相信会有一位员工说句褒扬我的话，当然，薪水是一个鼓励因素。但人处于工作锥体的顶端，会感到巨大的人际孤独。

这种情况下，老板的秘书就应该发挥一个重要作用，她可以基于自己与老板的私人关系找到一句欣赏他、赞扬他的语句。她也许是惟一的，只有她在场时老板才会露出自己的人际弱点：精疲力竭、困倦、心情糟糕、沮丧、意志消沉等等。秘书可以鼓励她的上司，并且不会让他觉得难为情。一个微笑，通过私人问题来进行参与，接受他个人，做一个幽默的评价等等都是消除紧张的措施，这也向她的老板体现了她对他的价值赞赏。

如果老板将他的秘书只看作是一名处于下属地位的员工，她必须执行他的指示，必须创造出业绩，在这样冷漠的工作环境中不会出现人际间的亲近，对此他不应该感到奇怪。

当然，老板和女秘书之间的关系也有不同的层面：

◎冷淡的纯粹工作关系

◎有时会有性丑闻

◎产生固定关系或者婚姻

◎轻松的、朋友式的工作关系

◎带有性爱色彩的工作关系

正如我们在分析人际接触时已确定的那样，如果秘书是一位年轻靓丽的女子，上司是一位处于较有影响力位置上的富商，这些就力相互的性爱关系提供了前提条件。男性更注重他们女性伙伴的外貌，而女性更在乎男性的地位、处于较有影响力的位置上的男性与许多女性都可能发生性爱关系，在与其他男性竞争中，权力象征着主导性和优势。从人类生物学角度来分析，对一位女性的性吸引是："这位男士有权势，富有影响力，可以抚养我的后代。"

相反情况下，男士也不断地追求，让自己每天都拥有魅力十足的女秘书陪伴。两者的展现都很理想。一切都安排得很好，着装很具吸引力，光芒四射，对他的了解，秘书甚至比家里的女人还要清楚详细，夫人很少能够接近自己的丈夫，仅仅靠晚上的几个小时根本不可能弥补白天的时间。

当丈夫早上出门，妻子还很疲倦，一切还没安排好。晚上她经常会生气，不能理解丈夫总是加班，或者当丈夫回来时，妻子已经睡觉

了。

这样，秘书的魅力就会更容易吸引住她的老板，性亲近的愿望就会增强。有些领导人跟我讲述，他们有意识选择一位不符合自己类型的秘书。“这样，我就不会感觉自己会被诱惑往。”

这自然也是一种方式。

我绝对不是想让那些领导人的妻子以及那些秘书的丈夫害怕，担心他们的伴侣会有这样的关系。但是它会时常发生，这是一个事实，而且并没有什么规律。不过，大多数还只是纯粹的非私人的工作关系。但这样的工作关系并不值得追求，因为这样的工作氛围会让员工感到更加紧张，尤其对于女性来说。

老板和女秘书在工作单位的交往越自然，越不束手束脚，他们的工作氛围就越轻松，越真诚。女秘书就被看作是可信赖的人，而不是性的客体。老板是上司，但也是谈话伙伴，双方在自己的岗位上都感到非常惬意，都能证明自己的存在。一件丑闻会破坏双方和谐的平等关系，所以人们并不向往这种性关系。

为何我要和我的女秘书有暧昧关系？她是不可替换的劳动力，我还不想失去她。

——调情培训班上的一名经理的话

#5电话线上的调情

尤其是在手机流行之后，电话在调情中也起着越来越大的作用。越来越多的人通过打电话的方式来准备与别人接触，做成一些交易，激活自己的客户等等。

打电话时我们看不到自己的对话伙伴，但是我们能够听到他在说什么，能够听出他怎样说。打电话的声音含有重要的意思，经常甚过电话的内容。如果声音尖锐，刺耳，压抑，低沉，着急，大部分对话伙伴从内心出发已经挂上了电话。因为他们认为这种声音让人感到很不舒服，他们就会低估或忽视谈话的内容，注意力也在下降。如果我们对一位陌生人的声音有好感，声音的音质就会引起很多正面的联想：

◎他（她）的声音令人感到如此惬意，他（她）长得一定不错，一定很友好亲切，很能干；

◎如果声音很诱人，对方就更加会准备好聆听他的言语；

◎如果声音很稳健，原本的紧张就会逐渐缓解下来。

如果企业的老板在挑选接线员时想省一些成本，随便让谁去接电话，他们就犯了个重大的错误。接线员通过她的声音决定了别人对该企业的第一印象。第一印象好，打电话的人在电话往里转的时候就会聚精会神地听。特别可怕的是尖尖的、歇斯底里的女人声音，以及男人尖细克制的假声或者尖锐刺耳的命令式的男声。

因此，训练打电话的声音也是很重要的，并且，人们需要批判地检测一下自己声音的效用。

打电话时，人们只可以利用一些发音信息，使我们判断对方长什么样子，他心情如何，他的面部表情怎样，他会有何手势和姿势，他看起来是表示同意还是表示拒绝。

许多人在同别人打电话时会微笑，当然对方并不能看到他在笑，但这种微笑是一个非常重要的信息，它可以被解释为令人欣慰的，让人尴尬的或者是友好的。对话时留给我们的仅仅是谈话的语句以及通过声音来传递的情感，这些信息可以让彼此评价双方的境况；有些人对于电话线上的调情把握得不错，他们的影响是积极的，他们可以熟练地感染对方。

在我的企业培训班上对“声音”进行分析也是一个重要的前提，尤其是在对营销人员或女秘书进行培训时：

◎我的声音是否受欢迎?

◎我声音中哪些成份会讨他人喜欢?

◎哪些不会破坏它呢?

◎我打电话时的态度是友好的，支配性的，礼貌的还是令人镇静的?

◎我怎样才能提高自己声音的效果?

这里有几个建议，可以让你简单地通过声音展示良好的效果：

1．请您谈话时要镇静自如

打电话时说话特别快的人经常会吞音，急促紧张，而且将对方也搞得紧张起来。如果您镇静缓慢地讲话，您就会显得很平和，额外地向对方传递了一种感觉：“我从容不迫地和您谈话。”

2．请您用舒适温柔的声音讲话

如果女士说话时想使自己的声音较有磁性，她们说话的声音会比较柔软。不管是男性还是女性，中等音高的声音听起来让人觉得很舒适。

3．请注意您的声音额

男性在打电话过程中如果生气了，他们说话的声音往往会变大，这样就会给人留下一种攻击性的支配印象，在紧张的情况下，人的声音也会变高，变得更加激动。

4请您注意您讲话的语调

您打电话时信息的接受者也会注意您的语调并对它加以译释，敏感的听者会感到您的情感状态，有可能他（她）还能体会到“双层”信息。虽然您允诺准时交货，但他通过您的语调能够感觉到您的迟疑、反感或生气。

5．请您谈话时轻松一些

如果您由于工作需要每天必须处理许多电话，您在开始下一个电话谈话之前，就一定要短暂放松一下。这一点尤为重要，做一次深呼吸练习．有意识地按照顺序呼气，吸气，屏住气，这样连续做5次。几分钟之后，您的内心一定会非常平静，毫无紧张之感。

6．请您积极思考

我们可以通过声音引起大家欢乐兴奋的情绪。当我们心情好的时候，这种状态也会转移到我们的声音上，如果您在谈话过程中比较乐观，那您对声音的内在调节也会转移到对方那里。当我谈起人们通过电话线来调情时，我总是认为，如果我们的声音很动听，情绪很欢快，那男女之间的谈话就会进行得特别顺利，而且有效。我们就会处在一种惬意谈话文化意义上的“调情”状态。如果一位男士在和一位陌生的女士通电话，她的声音往往会让他勾勒出一幅图像来。

如果他根据女性的声音幻想眼前是一位妩媚的女性，他就集中精力去倾听，花更多的时间去探讨这位女性深为关切的事情、而且，每当他再次听到她的声音时，他就会非常高兴。

如果您听到一种性情温和、安静深沉的男音，但是您并不认识这位男士，他也同样会让您觉得他的形象一定不错。

如果他镇静的声音让他显得很帅气，很友好，能吸引起女性的信任，她就会投入更多的时间和他谈话。

通过打电话来个短暂的调情不仅会营造舒心的谈话氛围，而且还可以产生很好的结局，使双方的心情变好。即使我们打电话的时间比较

短，顷刻之间，我们还是感觉到对这位陌生人并不陌生。

#6成功营销与调情技巧

格哈特·斯坦茨尔是一家化妆品公司的代理。他星期一的安排就是到一家化妆品店的女老板那里去，想赢得这个客户。他皮肤是沙滩色，总是穿得非常时尚；从他昂贵的奥迪车里出来，神采飞扬地走进这家商店。他决定不惜一切代价，一定要让那位女老板定货。这种认识使他的出现显得非常自信，试图给这位50岁左右的丰满女店主留下深刻印象。

因而他就高谈阔论他自己。当女店主想了解这些新产品的细节问题时，却让人感到他对产品的了解其少。他试图回避竞争，一再宣扬自己的产品。当他发现这位女店主明显具有丰富的市场知识，他就转向这位女店主其人本身，让她本人成为谈话的中心。

他的恭维让女店主觉得他极不诚实且固执己见。“您看起来还是如此年轻，您本人根本不需要这种新型的防皱纹的护肤霜。”女店主识破了他的意图，情绪变得糟糕起来。

女店主感到有点尴尬，为了脱身就说再约时间，从而敷衍了这位男士。他快速地反应道“您还不真正地相信；这些产品拥有很好的质量。”这位店主找个借口，说有急事赶快离开了。她轻松地喘了口气，看着他的车快速地穿梭而过。她想道“又是一个在推销自己的代理商。”

这个例子中的格哈特斯坦茨尔犯了一个一位优秀营销员应该避免的

错误：过分地以自我为中心，将自己置于谈话的中心。

我曾对一些外务员进行过多次培训，总是能遇到像格哈特斯坦茨尔的男士。我们来细细分析一下，哪些对于男女之间成功的客户对话是重要的。

男性营销员和女性客户之间成功的营销谈话与调情究竟有何关系？当然，这种谈话首先是营销员和客户之间的谈话，但同时又是在男女之间进行的。许多私人调情谈话中的规则也同样适用于这种情况。

良好的营销员需要有好的心情，与他的客户建立起积极的联系。如果双方都找到了轻松的谈话基础，最终做成一笔交易的可能性就较大。当然，产品的价格、性能、供货时间以及质量是必要的前提条件。如果两个不同公司代理的条件相似，他们给客户的好感就起着决定性的作用。

外在的显露

营销人员给客户留下的第一印象就如同在调情场合，有着决定性的意义。大多数情况下，穿着窝囊、不修边幅的营销员会引起消极的反应，让人对他没有好感。如果他的外表经过精心打扮，就会让客户觉得，他很尊重他，相应的自我展示的效果也不错。

但另一个极端也会引起客户的怀疑。如果一位代理商穿着极为夸张，时尚超前，就好像他原本是位时装模特儿，这样的效果并不好。过分的奢侈，包括他开的车，都会给人一种印象："他做生意时，在客户身上一定揩了不少油，获取了很高的分红。"

自我展示

我们所举的这个例子中，格哈特·斯坦茨尔想给那位客户留下一个深刻印象，他的行为对于许多调情场合中的男性同样也很典型：他过多地谈论自己，并不着手探讨客户提出的问题，夸张了他的求爱行为，从而惹恼了客户。要想营造良好的谈话氛围，探讨对方提出的问题比过分夸张的自我展示更为重要。大多数女客户不喜欢吹嘘的牛皮大王，否则，她们就感觉到自己说不过他。

当然，代理商必须了解，并非他本人是重点，而是他要销售的产品。如果他对产品以及市场的认识太少，客户就会觉得他是个蒸汽吹牛王。女性比较欣赏那些能干且有丰富经验的伙伴。大多数情况下，如果营销员的专业知识欠缺，他自身的资质也会下降。

行为不要过分殷情

女性比较喜欢那些尊重她们界限的男性。如果一位营销员非常殷勤，不与客户保持距离，而是一再靠近女客户，以此来假装自己对她很有好感，这样的营销员就会遭到排斥，客户对他的评价也不高。女性欣赏的是那些举止得体、英俊友好的营销员。但是，如果女客户感觉到他无论如何都要卖出他的产品，她就会感到很有压力，进而中断双方的谈话。

要想成为优秀的营销员，还必须参加心理学知识的培训。如果女客户感到在营销员那里可以得到指导或进行咨询，她就会和代理商发展一种积极的关系。

说一些恭维的话语

没有哪一位女性不喜欢别人的恭维——前提是诚心诚意的赞扬。如果恭维是不贴切的，而且女客户发现了隐藏在它之后的意图，她就会很生气。这样就会适得其反，营销员或者代理商就达不到他的目标。

优秀的营销员善于洞察女性的心理。如果客户只想就客观事情进行交流，任何一种个人的恭维都是不恰当的。如果女客户和男代理商之间已经形成了一种较为轻松的对话，那恭维的行为对价值欣赏的积极表达是一种联系双方的因素。

然而，我个人认为，对女性客户的外表加以评价是成问题的。如果这位女性比较有魅力，她对这样的恭维习以为常，比如“我喜欢再到这样的一位漂亮女子这儿来”。她只把它看作是一般的空洞言语。如果这位女性自认为相貌平凡，也就不会在意他的恭维。她认为，代理商恭维她的目的是想做成一笔交易。因此，最好是实事求是地进行恭维：“伽果这个企业是您自己组建的，那您真是很能干。”

礼貌地退出

礼貌地退出也是检验一位营销员是否优秀的重要基石。如果双方做成了一笔交易，代理商当然会对他的成功感到高兴，但他又如何对待表面上的失败呢?

如果女客户对此不感兴趣，有下列几种可能性：

◎女客户由于不需要这种产品因而中断谈话；

◎她表明迫于时间和压力或者时间不合适；

◎她简单明了地说：“不用了，谢谢！”

在调情场合下也有许多男士不会处理女性简单明了的“不”，他们要不试图施加压力，说服女伴，企图引起她们的同情；要不就变得很粗鲁，极不友好。

遗憾的是，许多代理商在女客户那里表现出他们是作为男人派到这里来的，而不是代理商。

1．他们不会竞争：“请您不要认为，别人会有更好的产品！”

2．他们恼火了之后变得极不友好：“您一开头就应该给我讲了，让我白白浪费了一个小时。”

3．他们给女客户施加压力：“我肯定咱们会走到一起来，您现在可不要让我失望。”

当然，当代理商处理对待表面上的“失败”时，也可能出现新的开始机遇。代理商礼貌而亲切，不施加任何压力，而且告别时还向客户微微一笑，因而给客户留下良好的印象，今后这位代理商再来拜访客户时，她一定感到很高兴。

我将“调情”看作是营销的成功，我并不认为代理商从私人的角度就

应该友好地对待客户，绝不是。不过，营销员对男女之间的调情行为了解得越多，他们就越容易避免一些让女性退却的行为方式。

如果能够在营销员和女客户之间成功地建立良好的谈话氛围，销售是否能取得成功也只是个时间问题。

第六章 调情是终生的交际方式

#1第一次调情

母婴共生现象

调情行为起于何时，终于何时？这是所有年龄层次都共有的一个问题。调情是母亲和婴儿之间的首次交际形式，也是老年人相互理解的最终形式。调情并不真正与人的求爱行为和性欲紧密相关。母亲和自己的婴儿调情，是为了增强彼此间的亲密和联系；老年人之间的调情可以消磨时间。靠近自己周围的人，让自己感受到一丝亲近。

我们在这一章中将看到，人的调情游戏会随着年龄的增长而发生相应的变化，但它们还是始终伴随大部分人整个一生的个性发展。

母爱和调情行为究竟有何共同点呢？首完让我们来给这个概念下个定义。美国心理分析学家詹·哥尔特贝尔克在她的一本书《爱的阴暗面》中这样写道：

“母爱是指母亲对孩子健康成长的精心呵护，是我们每一个人一生中都体味到的第一次爱。接照该词的本义。我们的生活依附着这条纽带。母亲对孩子的情感需要．同孩子对母亲的情感需要一样强烈。彼此之间交换各自的需要，这使得母婴之间的联系得以加强。母亲得到的最佳回报就是婴儿的反应。当婴儿认识了他的母亲，并与她进行目光交流或者向她微笑，母亲就会油然而生一种无比幸福的感觉。”

母亲和孩子之间关系的质量也会影响孩了成年后的调情行为。早在婴儿时期，孩子就更多地观察了他们周围的环境，甚至比我们想像的还要仔细，还要多。他们的身体是惟—一个还没有成形的感觉器官。如果他们感觉与自己相关人声音的波动，就会对此做出自己的反应。

如果一位母亲疼爱她的孩子，她就会在孩子还是婴儿时采取一些可让人联想起调情行为的行为举止：

◎即使婴儿还不能有意识的认出她们时，她们就已经尝试与自己的孩子进行目光交流；

◎目光总是面带微笑，从而缩短自己和婴儿之间的距离；

◎她们用热情、温柔、舒适的声音讲话；

◎她们聚精会神地倾听婴儿发出的每一个声音；

◎她们体态开放，通过点头示意来促进婴儿的行为举止的形成；

◎她们寻求相互的肢体联系，享受着每一个偶然的或有意的接触。

心理发育学家雷恩·斯比茨曾经对成对母婴进行过研究和观察，并得出结论：目光交流是对话的最初形式，可能会预示着以后的社交联系的建立。调情的目光行为是跟随在对早期母婴行为的关注之后的。

正如在调情中一样，母婴之间的相互交错适应起着重要的作用。婴儿第一次向她的母亲微笑的那一刻，在许多母亲看来，是一次影响深

刻意义重大的经历，如同人们在积极地调情，调情伙伴做出了回应，母亲们也觉得这种相互关系可增强两者之间的亲密度。

在养育院里长大的婴儿，或者是并不真正受欢迎的孩子经常享受不到母婴之间“调情游戏”的幸福，因而对此极为向往。虽然这些孩子们也得到了照顾和抚养，但他们感受不到母亲的温柔，看不到母亲的微笑，更得不到别人积极的接纳，等他们长大成年之后也不知如何对待这些调情场合。他们没有学会应如何对伙伴做出反应。

行为研究学家爱尔伯菲尔特早在1984年就得出结论，如果婴儿感到很失望，他的目光交流也会减少。如果婴儿在3个月时就感觉到自己遭到了冷落，他们就会惩罚自己的母亲。他们会转过身去，避免与自己的母亲进行目光交流。

也同样有趣的是卡巴罗培1989年的一份研究。他对婴儿和母亲的目光行为进行了观察，得出的结论是，如果婴儿感到自己的情感受到了威胁，他们就会避免目光交流。当他们害怕时，或者他们的母亲发出了“双层信号”（含有不同信息的言语性和非言语性的信号），他们就出于自我保护而拒绝目光交流。

如果母亲和新生儿之间的联系非常紧密，这不仅促进了孩子的成长和发展，而且也提高了他的交际能力。

来自马波尔克大学的两位心理学家希尔特鲁特·塔湃泽尔和贝蒂娜·威泽，在一份考察框架下对产后初期的母亲行为进行了调查研究。她们通过一份问卷调查了40位刚刚分娩完的女人，对她们妊娠期最后1／3的时间，以及她们产后回到家里前19天的情况进行了调查。这两

位观察者都注意到母亲在抚养孩子时那充满爱的行为和精心呵护，在妊娠期就已经期待着孩子的诞生的女人，在当了母亲之后尤其温柔而体贴。母亲在产前就尝试着和腹中的宝宝进行交流，和孩子说话，抚摸自己的肚皮，积极地思考；当孩子在腹中又踢又蹬时，她会用手去摸索孩子的脚，这一切都预示着母亲在产后能够积极有效地和自己的孩子调情。

她们在调查中对母亲和婴儿之间的15种行为体进行了观察：微笑，摇晃，目光交流，面部表情的模仿，用目光来问候，磨蹭鼻子，撅起鼻子，母亲教婴儿发音，说话，点评两者的相似之处，评论人的眼睛，用手指尖去触摸孩子，用手掌心抚摸孩子，给孩子痒痒，以及对孩子亲热。

疼爱孩子的母亲在哄孩子安静时，喂他吃饭时，包裹孩子时，也一样温柔。如果一个女人在怀孕期间就不仅认真地替孩子考虑，而且对他也表现得非常积极，激励孩子在腹中活动，经常让孩子倾听自己的声音，这样的女人在产后与孩子的接触中都会高度慈爱。有些母亲早在孩子还在自己体内时就与他们“调情”，她们主动向孩子发送一些积极信号，并期待着孩子的回应。最迟从母亲第一次感觉到孩子在腹中又踢又蹬的那一时刻起，孩子在腹中的每一个动作都是一个交际信号，对此，许多母亲都会做出口头反映：“嗯，我的小宝贝，你怎么了？”

然而，许多母亲面对自己孩子时的情感是矛盾的。母爱并不总是自发地按时出现，正如众多报刊上的报道一再遗憾地向我们证实的那样，不少孩子遭受到与他们相关人员的许多攻击性的粗鲁对待。孩子遭到自己母亲或父亲的虐待，这是一个可悲的现实，从一开始就不能

培养起对父母亲的原始信任的孩子长大成年之后，在与其他人建立联系时也会出现这样那样的问题。

我们的母亲是我们第一位调情伙伴，如同我们在镜子中可以用自己的眼睛认识自己。同时，母亲也是我们调情的第一个对象，也是最重要的对象。孩子从母亲这一典范身上可以学到一些令人满意的人际间交往行为：微笑，目光接触，人际的热情和温柔，自信和信任。如果缺少这个首次接触，孩子长大后就会一直去追求它。

“孩童模式”也有助于母亲和孩子之间形成良好的关系。康拉特·劳伦茨早在20世纪40年代就已经证明，人们对孩子的特定信号所起的感应有一种想照顾它的倾向。婴儿长有一个很大的脑袋，大大的眼睛，手足相比较短，一般情况下，婴儿的照片与成年人的照片相比会给人以更为积极的反应。尤其是女人更加喜欢“孩童模式”，因为它是一个触发性的天生信号，激发她们去照顾这些小孩，并保证他们能够存活下来。而成年人的脸型已不再符合“孩童模式”。人们往往认为他们质朴，诚实，友好且注重情谊。如果他们显露出的面部表情和特征还很像小孩子（大大的圆眼．小下巴，圆圆的脸型），那其他成年人就会去帮助他们或者为他们辩护。

总之，许多发展心理学家的研究都指出了母婴一体时的首次人际接触的重要性。当然，另外一位与孩子有关的固定人员，如父亲、奶奶等等，也可以取代母亲的位置，条件是他们同孩子之间的交际行为与母婴之间的极为相似。在一种受到保护的家庭氛围中，孩子们学习到一种肢体语言开放式的交际意义上的“调情”。

他们向父母学习，这样在青春期时可以首次在家庭以外与他人调

情。

#2性成熟期的调情尝试

当孩子进入性成熟期时，他们的父母往往变得左右为难。

处于性成熟期的人开始对异性产生兴趣，但有些踌躇，甚至是害怕。他们起初调情尝试的特征是极大的不安：

◎那位小伙子（姑娘）喜欢我吗?

◎我是否受同学们的欢迎?

◎我看起来是不是很酷?

◎为什么其他人都已经有男朋友（或女朋友），而我没有呢?

小学一至二年级的学生在与异性交往时还是不受拘束的，他们通过相互亲昵的抚摩得以自慰，寻求肢体的接触，相互倚靠等等。他们之间亲昵的接触从三年级起就会迅速减少，在10岁的学生那里，异性之间的界限尤其明显。在性成熟的前期，孩了的精力首先集中在同性身上。

在性成熟的前期，孩子的第二特征已经开始出现（阴毛、腋毛、胡子、胸部变大），但性器官（月经、射精）还没有发挥其功能。

女孩子经历这一段发育期，大多数在11岁到13岁之间，男孩子要晚

两年。有些女孩子在9岁时就已经进入性成熟的前期，这在如今来说已不再是个别情况。在这个阶段，孩子们往独立的方向前进了重要的一步。

年轻人试图更加独立，因此不可避免地会与父母亲或者老师发生冲突。这一阶段女孩子和男孩子的反应有所区别，男孩子与朋友们参加体育活动时施展的体力会突飞猛进。为了给同龄人留下深刻的印象，他们爱冒险，充满勇气，从而提高了他们的自信心。

处于性成熟前朗的女孩子特别渴望讲话。她们可以毫无理由地对所有的事发笑，并不停地哈哈大笑。与男孩子不同的是，体育方面的证明对她们并不是最重要的。许多女孩喜欢看书读报，或者沉浸于一些白日梦中，有时这些白日梦带有狂热的情欲色彩。最好的女朋友地位价值要比同龄人的小集团更高。兴趣都围绕着以下这些话题：偶像，音乐和服装。虽然在性成熟期的起初，男孩子和女孩子总是分开，但两性已开始向“平行”方向发展，他们有意地试图给异性留下好的印象。孩子们在13岁至15岁之间就已经开始犹豫不决地和别人调情。但这些十几岁的少男少女还不会成对地约会，而是在有同龄人在场的情况下碰面。

由于荷尔蒙含量的调整，年轻人在性成熟期情绪波动幅度往往较大。他们在情感上一团糟，并通过攻击性的行为发泄一下自己心中的情感，或者忍受着沮丧消沉的痛苦。

由于我多年来在维也纳一家学校的青年俱乐部工作，经常遇到一些正处于青春期的14岁至16岁之间的年轻人。在与他们深入开放的谈话中，扮演角色游戏中以及交际练习中，我经常感受到他们内心的巨大

不安。他们努力的重点就是寻求自我，年轻人想知道他们本来是什么样的，他们应该怎样走近异性。

外表上的问题

大部分年轻人对自己的身体现象不满意。对于大多数女孩子来说，自己的身体是自己关心的一号对象。只有一部分人对自己比较满意，其他人觉得自己太胖，太矮，将自己隐藏在宽大肥硕的毛衣下。她们自认为外表形象不佳，缺乏一定的自信心。

杂志《为您》早在1996年1月就刊登过一份德国研究，研究表明：16岁以下的女孩子中有60％觉得自己太胖了，40％的人已经参加过瘦身治疗。年轻的女孩子对自己的评价特别批判。我一直很困惑，为什么一些真的很有魅力、非常漂亮的女孩子将自己脸上一个很小的粉刺当作是很大的暇疵？女孩子将她们的价值强烈地定位在外表上，如果她们觉得自己很丑陋，她们觉得自己在男孩子那里没有什么机会："肯定没有人想要我。""我太胖了，不会有哪位男孩子喜欢我。""我已经预料到，我是班上最后一位找到男朋友的。"

15岁的男孩子更多地通过自己体力上的优势来定义自我形象，而不是通过自己的外貌。相貌平平的男孩子，如果非常喜欢运动，他们也会自认为自己身材构造较好，长得很帅。他们认为，在评判一个人的吸引力时，身体状况和优势是最为重要的。

对于两性来说，发型和着装是属于某一个年轻人小组的标志。有些孩子往往穿得比较具有挑衅性，以此抗议父母的标准和社会的规则。

家庭治疗医生威尔基尼娅·萨蒂尔立即给那些有处于青春期的孩子的父母亲提供下列建议：“加果一切没有违法，也没有违背道德，或者起不了什么作用，你们就为他们祝福吧。”

格拉茨大学的伊莉莎白·瓦伦特克在1991年就对“年轻人的身体魅力对个性的意义”进行研究。她想知道，很有吸引力的年轻人得到的积极回应，是否对他的自我价值感以及涉及社会领域的个性特征有一定的影响作用。女孩了往往更加期望两者之间有更强的联系。她对79位女生和70位男生进行了不同的个性测试，而这些学生的外貌则分别由两位实验男助手和两位女助手来评判。

魅力的尺度是：

◎同学们的评价；

◎对外貌的自我评价；

◎自己比较欣赏的陌生人的形象。

结果显示，同学们对他的魅力评价与自己的自我满意度及一些涉及社会领域的个性特征之间存在着明显的联系。如果年轻人受到同学们的积极评价，这将积极地影响他的自我魅力评价。在这次调查中并没有发现异性之间的差距，男孩子和女孩子相比往往会高估自己的外貌。

一般情况下，孩子们认为自己受同学们喜爱和欢迎比外貌更加重要。

朋友圈及友谊的重要性

在上面的小组中（朋友之间，青年小集团）与异性的相遇往往是游戏似的。男孩子或女孩子在小组中的角色经常带有情爱的色彩，异性的同龄人作为潜在的伙伴对性行为的兴趣会不断增强，但大部分性爱接近是在年轻人的幻想之中进行的，离最终的实现还存在一段“饥渴距离”。男孩子通过夸张的求爱行为来抵消这段距离，女孩子则是通过咯咯大笑及自慰来平衡。男女之间的友谊对于相互的关系起着重要的作用。

15岁的女孩子当中，有68%的人和女朋友一起度过大部分空余时间，32％是在小集团里度过的。有23％的人说明是和一位男性朋友一起度过的。一年之后，男朋友就会重要一些，虽然对于61%的女孩子来说，女朋友还是居于首要位置，但已有33％的女孩子已和一位男性朋友玩在一起，33％的仍在一个小集团里。

从结构上来看，男孩子和女孩子的朋友圈没有什么区别，当然，质量上的差距是可以确定的，女孩子列举得更多的是最好的女朋友，而男孩子更多是提及他们一起参与的活动。

慢慢地，男孩子和女孩子开始向异性发送一些信号。女孩子是通过服装，目光交流，咯咯地笑以及微笑，而男孩了则通过部分夸张的自我描述或者体育方面的成绩给女孩了留下深刻印象。

一天下午，我在一家学生俱乐部呆了一个小时，回答了AHS学校五年级女生的问题。她们可以采取匿名的方式在纸条上写出想问的问

题，话题是“伙伴关系的性欲”。她们的问题让我大为震惊，我希望她们能对安全套、艾滋病或者性交有所了解。

下面是几个提到的问题：

◎我怎样才能知道，一个男孩子对我是否有兴趣呢？

◎为什么有些人能拥有如此能干的男朋友，而我却不行呢？

◎15岁的年龄允许人们走多远？

◎为什么大部分男孩子都喜欢漂亮的女生？

◎我怎样才能和我喜欢的那一类型的人搭话？

◎我怎样才能看出他爱我？

◎如果我想让一个男孩子知道我对他很感兴趣，我该怎么做？

这个年龄的女孩子很少有意识地懂得自己的肢体语言以及她们发送的信号。我通过扮演角色游戏和这些女孩子练习怎样来透露自己的兴趣，从而和自己喜欢的男孩子建立起联系。

有些女孩子已经有了男朋友，她们表现得很亲热或者相互打情骂俏，但她们不知道，当她们还不准备去进行性交时，她们该怎样拒绝。

15岁的圣德拉给我讲述道，她有一个17岁的男朋友，他经常给她以性欲上的压力，他一定要和她一起睡觉，而且她的母亲也给她施加压力，让她不要这么早就和男孩子交往。在这种对立的情况下，圣德拉感到极不舒适。她的学习成绩明显退步，她经常感到很累、紧张、精疲力竭。当她认识到来自两边的压力是成绩差的根源，她决定明确拒绝她的男朋友。他们的关系结束了，她感到极度悲伤，但3个星期之后，她又发现了与异性的那种游戏式的调情，她享有那种毫无约束的游戏，拥有几份表面上的朋友关系，感觉好多了。

调情与性之间的紧张对立范围

女孩子和她们同龄的男同学相比，在生理上和心理上的发育都会领先一大截，但她们很少和这些男孩子建立起固定的朋友关系或性关系。“哦们班上的大部分男生都是牛皮大王，幼稚，啥也不懂。”（芭芭拉，15岁）

在这些年龄为15岁的已经有固定男朋友的女孩子当中，有71%的女孩子，她们的男朋友比她们大1岁到3岁，17％的女孩子有与自己同龄的男朋友，但并不是她们班上的。

女孩在生理发育上的领先经常会导致她们与父母亲的相处发生冲突，因为她们自己有与别人建立关系的欲望。父母亲认为，女儿应该长得漂亮些，也应该从道德上把握自己，不要被人诱骗。女孩子应该认识到自己的界限，学会控制自己，可是她们在哪儿都没有学会设置界限，不管是在学校里还是在家里。年长一些的男朋友很少只对调情关系感兴趣。他希望有性方面的经历，想尽情享受一下自己的欲望，因此，这些男朋友经常会逼迫女孩子跨越自己设置的界限。

当班上同龄的男孩子发现他们的女同学对他们不感兴趣时，他们经常会表现得很粗鲁，很明显。

有一次，我看到一个班上的一位女同学刚刚站起来，一位16岁的男生就对她进行突然袭击，将她压在墙上，直到我进来之后。他希望与她“亲密”一点，显然，这种愿望已强烈到控制不住的地步。

许多班上部有这样的窘境，同龄的女孩子是有趣的“调情对象”，可是她们拒绝这种游戏，偏偏转向岁数大一点的男孩子。然后，这些男同学试图通过粗鲁的突袭去接近这些女孩子，其他人就在体育活动中寻求自我证实或者结成一些帮派。

这些年轻人所遭受的风险因素就是抽烟和酗酒。人们曾经对400名年龄介于14岁至16岁之间的德国和波兰年轻人进行研究，分析他们养成吸烟习惯和酒癖的原因。年轻人吸烟的原因是不断增强的自我价值感。如果酒精的消费量增大，也就是说年轻人开始喝酒，原因是较差的社会交际，尤其是遭到同龄人的拒绝之后，往往会疯狂地酗酒（女孩子或男孩子对建立联系不感兴趣）。

不管是男孩子还是女孩子，在青春期是否能取得成功，其压力是很大的。调情不是一种负重的游戏，而是用来取得性方面的成功。

经常更换与女孩子的关系．过早及深入的性经历并不会损害男孩子的名声，而是恰恰增强了他们的形象。

——克劳斯·约尔根蒂尔曼博士，汉堡大学教育学教授

性成熟期的调情行为具有重要的意义。男孩子和女孩子双双“调情”的时间越长，他们就更会游戏式地与异性交往：

◎他们更好地认识自己，了解自己的行为方式；

◎他们学会评价异性，分析他们的信号及行为；

◎他们发出一些引诱的信号（微笑，目光交流，大大咧咧的言谈，一起大笑）；

◎他们学习确定界限，抵制各种压力。

处于青春期的人通过善意的调情增强了自信心。他们发觉到自己很受异性的欢迎，而且很值得别人去追求，但是不知何时，调情变成明了的求爱行为，而且这一刻会向每一个年轻人走来。

#3热恋和调情行为

我感觉自己漂在浮云上，而不是站在地平线上，我感觉如此轻快自如。

——莉乌·乌尔曼青

少年和年轻人都喜欢调情。由于他们强烈希望在异性那里寻求自我证实，调情就成了一种得到自我证实的方法。如果有许多调情伙伴都对我发出的信号做出了反应，那我对自身的魅力评价也会提高。但如

果双方相爱了，那这种游戏就会夏然而止。

恋爱是一种令人陶醉的经历。我们同一个特定的人有着固定的关系，我们会感觉到力量，强烈的情感，并希望“我们两人一起面对世界上其他一切。”

伴随着恋爱会出现一个非常有意思的现象。虽然年轻人刚刚从依赖父母家庭的状态中摆脱出来，但他又突然全力去追求依赖于另一个人的状态。恋爱中的一对男女大多数对外在的调情都会有抵抗力。至少短时间内，在他们的意识里只有一个人值得他们去追求，去渴望。

恋人的目光行为

恋爱中的人比其他任何一个群体（夫妻，朋友，同事等等）相互对视的频率会更高，更深情，更温柔。

眼部的肌肉会松弛下来头倾向一边脖子柔软且灵活，恋爱的一对能够成小时地坐在一起，他们温柔地看着对方，无视周围的一切。一切都在雾霭之中，两个人一言不发，只在最后的时候说：“今天晚上可真棒。”

——萨米默尔肖

我们的瞳孔反射不经意地透露出我们的情感。当我们经历恋爱的美妙感觉时，我们的瞳孔会变大，较强的泪腺分泌使人的眼睛闪闪发光，就连局外人也能看出你们恋爱的状态。

形体上的温柔

恋爱的人经常通过非言语的方式进行交流。伙伴身上的一切突然变得非常重要：他的肢体举止，他呼吸的节奏，他的手，尤其是他的眼睛。

口头上恋爱的人经常又回到孩童的语言阶段。他们经常互称为宝贝，或给对方起昵称，就好像他们发明了一些尚不太会说话的小孩子（小兔、小羊、小娃娃、小唠叨等等）。恋爱中的人寻求在身体上接近伴侣，他们可以手拉手地散步几个小时，搂着对方的肩摆出一侧保护对方的姿势，温柔地触摸对方，慢慢地他们靠到一起。不知什么时候调情就变成亲密的性追求。

德斯蒙特·调情斯将亲近分为12个阶段：

第一阶段：眼睛——身体

首先，某一位显眼突出地引起我们的注意力。许多人认为，看一眼已经足够了，他们心中已有所把握：他／她就是我的理想伙伴，因此产生出谚语“一见钟情”。

我们的性感唤起注意力，但对于不同的人，刺激源是不同的。

“当我见到他时。我就有一种感觉，我们似乎已经认识好长时间了。”

——艾里卡，18岁

“当她进门时我就好像被一股电流击了一下。”

一一格哈特，20岁

“我第一次见到他时就知道：他就是我要的。

——达妮爱拉22岁

第二阶段：眼睛——眼睛

如果另一位很讨我们的喜欢，或者他引起了我们的注意，我们就会试图通过目光的接触引起他的注意。如果他对我们的目光做出回应，一丝微笑也会增强相互的亲密感。

“她的笑容热情洋溢，似乎要邀请我，当时我觉得好热。”

——乔治，23岁

“他的微笑使我显得非常可爱，让人产生好感，当时我就想结识他。”

——安雅，17岁

第三阶段：声音——声音

人们将声音作为一种交际工具。我们问候其他人，谈一些无足轻重

的事情，并试图通过谈话加深彼此的联系。

“她的声音真得很性感，我完全被它吸引住了。”

——一克劳斯，19岁

“他很健谈，我们第一次的淡话谈话常有趣。我想，和他在一起，你能够享受到很多幸福。”

——丝尔威尔，16岁

第四阶段：手——手

我们的手至少在切期相遇时是人们最不忌讳的身体部位。当我们在告别相互握手时，手与手之间的压力还不会让人感到困惑，我们也不必承担责任。这一时刻我们还可以结束一次无害的调情，而不会发生什么决定性的大事。但也有许多人跟我讲，第一次手的接触会引起不同的情感。

我们身体的各路力量都会汇流到手上去，因此，手就成为高度敏感的发送器，但也成为触及的接受器。

“当他触及到我的手时；我觉得好像被电击了一下。”

——娜特雅24岁

“当我抓起她的手时，我几乎再也不想松开，突然的皮肤接触让我完

全不知所措。”

——哈纳斯，19岁

第五阶段：胳膊——胳膊

现在一切都变得具体起来。男孩子将胳膊搭在女孩子的肩上，这一姿势已经是亲昵行为的开端，当然，这一姿势还可以解释为友谊或关照。胳膊和肩膀的接触可以具有保护作用或支持作用。

“当他用胳膊搂住我时，我觉得好有安全感。”

——克罗蒂妞，20岁

“当我用胳膊搂住她时，她显得非常小巧而温柔，我特想紧紧地搂住她。”

——迪特玛，16岁

第六阶段：胳膊——腰部

将手放在对方的腰上，这已可以被解释为恋爱双方的一个固定程序，一个人身体的中部与肩部相比已经让人忌讳多了。我们绝对不会让一个陌生人触及到自己的腰部，这种接触已经是以信任和期望为前提条件的。对于局外人来说，将手放在伴侣的臀部，也是相互亲密关系的一个信号。

“我小心翼翼地搂着她的腰，她没有反对，让其这样，当时我肯定她和我有一样的感觉”。

——韦尔纳17岁

“我第一次感觉到我们真的是恋爱中的一对，在这之前的每一次接触都很偶然。他搂住我，我们很像一对。”

——莉萨，19岁

第七阶段；嘴唇——脸部

亲吻面颊是两个人问候或者告别时首要的无害形式，它象征了相互的好感。如果双方的嘴唇接触完成温柔的一吻，它往往会引起体内的激动。对于恋爱的人他们第一次亲吻经常会一生留在记忆里。深吻体现了：

◎对伴侣的浓烈兴趣；

◎性兴致；

◎准备进一步地接触。

舌吻象征恋爱的人的性交和统一，经常被作为游戏的前奏来完成。

“当我感觉到他的舌头时。我就知道：他就是我生命中的男人。”

——爱姓，26岁

第八阶段：手——头

用手去触摸头部和面颊，这是一副非常温柔的姿势。触摸对方的头更多地与信任有关，被触摸的人让对方触摸这一重要的身体部位。

“当她用手指温柔地摸我的脸庞时，我高兴得几乎想要哭。我总是想念她的触摸。”

——安德烈亚斯，24岁

第九阶段：手——身体

现今，如果两位年轻人认真地相爱，他们对于这种令人失望的性炫耀也只会淡然一笑。对于他们来说，对任何时期的真正恋人一样，恋人轻轻抚摸一下你的脸颊要比和一位自己不喜欢的人在一起，以37种不同的位置度过6小时的爱更有价值。

——德斯蒙特·莫里斯

恋人抚摸对方全身，但第一次也逐步地进行。如果女伴侣表示抚摸让她感到很舒服，或者两人都很激动时，抚摸也会扩展到胸部和性器官上。

“我的手在她的乳房下一毫米一毫米地移动。恩想里希望永远这样，直到到达她的乳房触及到她激动的乳头。”

——哈纳斯，18岁

“他抚摸我的方式太棒了。那一刻我想拥有一切。”

——劳拉，18岁

第十阶段：嘴唇——胸部

如果15岁的女孩子跟一位伴侣很亲密，他们会经常练习打情骂俏，而并不性交。如果男孩子用他的嘴唇爱抚女孩子的胸部，这种亲密行为已经相当进步了。而且如果双方都非常激动，撤回总是很难的。如果男孩子从这一刻起催逼女孩子，那女孩子也经常会参与更进一步的亲密行为。在这一阶段，信任对于双方来说都是非常重要的。

“我开始慢慢地舔她的胸部，它让我激动不已。”

——雷奥，19岁

“我感觉到他的舌头怎样掠过我的乳头。我打了一个惬意的寒战。”

——克罗蒂亚。24岁

第十一阶段：手——生殖器官

在这里，第一次接触也是粗略的。如果伴侣表示这种触摸很好，手上的亲昵动作就会更加深入，在极端情况下可能以双方的性欲高潮的

到来为终。

“他一直摸着我，直到我来高潮。

——安格里卡，19岁

“当我们躺在床上，她为我按摩时，我射精了。”

——约瑟夫，19岁

第十二阶段：生殖器官——生殖器官

在这一阶段，恋受双方已达到身体上的统一。人们完成这一阶段的速度是因人而异的。有些年轻人需要几个月的时间才能达到与对方完全统一，但也有一些人只需要几个小时。

人们早在1990年就对德国青年的性欲和人与人之间的亲昵行为进行了研究。研究表明，在恋爱的状态中人们将理解和信任，温柔和关心这些特征看作是比较重要的。如果数据和现实一致，我们就可以将这一结果评价为一种标记，表示了恋人不会给他们的伴侣施加压力，但无论如柯也要激活伴侣来完成一些性行为。

当然也存在爱的粗略与肤浅形式。有些人认为每天都可以爱上一个人，在每一次调情时，他们都已经看到未来的恋爱关系。大部分人（95%）还是在恋爱中看到一种基本的事情：

“恋爱真是太美了。”“当我恋爱时，我是最幸福的。”“我感觉自己漂

浮在云彩上。”

如果恋爱的状态持续很长时间，那调情者在处于恋爱中的人那里几乎没有什么机会了。因为他们思想上考虑的完全是他们的“恋爱对象”，他们根本不去注意周围人的调情信号。

无论我在哪里，无论我做什么，我都无法逃脱你的魔力。每一次目光都会让我看到你的微笑，听到你的声音或感觉着我手中的你的手。这样我根本不可能想到别的事情。

——多罗蒂·太纳夫

#4婚姻中的调情

结婚还是不结婚，两者都会让你后悔。

——小克拉特斯

只要一对男女相爱了，他们之间的调情是天经地义的，是世间最自然的事情。两人经常凝眸对视，交流自然开朗，情绪激昂，动作温柔且充满爱意。他们要通过细微的动作向自己的伴侣证明，他对她来说是多么重要。

但是对于那些已婚男女来说，他们在日常生活中已完全停止与伴侣调情，更多地仅仅将调情作为一种工具从而达到与对方进行性交的目的。

我曾经做过不少有关伴侣关系的报告，认识了许多男男女女。他们向我诉说了失败的婚姻关系给他们带来的痛苦和悲伤。我总是能听到的起因是以下几个方面：

A．交际问题

许多夫妻之间很少进行交流。他们的生活要不就是言语上的相互对峙、指责和控诉，要不就是两人一句话也不讲，整日沉默不语。在家庭的组建阶段他们也是很少交流。维也纳的精神病医生爱尔霎·林格曾经强调过，在有小孩的家庭里，夫妻双方每天平均交谈7分钟，谈话的内容无非是围绕着“谁去幼儿园接孩子？”或者“今天你去购物，还是我去？”这些问题转圈子。

B．缺乏浪漫

许多次谈话中，特别是女性朋友总是向我讲述，她们的婚姻缺少浪漫，这给她们心理上造成了沉重的负担。她们留恋过去在关系开始阶段那种和伴侣理所当然的游戏式的调情：相互眉目传情，温柔和抚摸，烛光下浪漫的夜晚，恭维式的甜言蜜语。

如果人们不再能尽情享受婚姻里的浪漫，是因为伴侣没有时间或者是感情上发生了变化，那对于两性来说，寻找外遇经常是满足这种欲望的最后方法。

C．缺乏信任

两个人如果没有良好的交流基础，也就培养不起对对方的信任。如

果缺乏了对伴侣的信任，他／她传给另外一个人的每一个目光都会被诠释为不忠的预示。安全感是一个重要的关系要素，但我并不认为安全感是指一种伙伴关系的金钱方面，而应指在“能够信任对方”这个意义上。

D．男女的性冲突

如果女人和伴侣日常生活的气氛很紧张，她们就拒绝做爱。与男人相反，性爱对女人来说，并不是消除冲突的方法。只有宽松的气氛、良好的家庭氛围才能让女人产生性欲。对于男人来说，与伴侣的性统一经常是旨在消除此前的冲突，通过这样的彻底放松从而完全消除紧张的气氛。平时要忍受着一位粗鲁伴侣的女人往往在夜晚的“义务练习”中也显得兴致不足，缺乏激情，她们在这层关系中感受不到对方对她的价值尊重。

E．职业生活和私人生活中的紧张

正如瑞士心理学家戈艾·博登曼在1995年最新研究中首次证明的那样，紧张是伙伴关系的杀手。给伙伴关系造成沉重负担的并不是一些较大的事件，而是一些零碎的微小紧张因素。

女人处在紧张状态中的迹象要比男人明显得多。当然，如果她们的伴侣对她们的“求救声”没有做出回应，她们会感到双倍的失望。处于紧张状态中的人往往更容易激动，也更为自私。在这种紧张的状况下，人们就更加感受不到关系起初阶段的那种情感。

虽然大部分男女是出于爱情而结婚的，但这种情感关系还是对许多

人提出了更高的要求。维也纳心理学家安娜莉泽·伏克斯博士，预防性心理学家研究所所长，对“不现实的期望”这个话题发表了自己的看法：“人们期望得到伴侣的关照，价值尊重，经常过多地要求伴侣提供完全的情感照顾。尤其是那些动摇不定的人，他们在童年和青年时代忍受过情感上的缺乏，他们来自于使他们感到心灵饥饿的家庭，他们认为——有许多根本不是有意识的——他们想要什么，伴侣就必须给他们什么：完全的幸福，全部的爱，对关系程度的要求太高，反而导致了根本不可能得到满足，从而使这种婚姻无论如何都会走向失败。”

能够成功维持一种生机勃勃的伙伴关系的男女，即使在结婚之后也不会忘记调情。调情能够使人们一再征服自己那魅力十足的伴侣。克罗蒂娅，一位自信的女士，45岁，已婚，有两个孩子，是这样谈论婚姻中的调情的：“我喜欢和我的丈夫调情，幸运的是我们两个人结了婚之后都没有荒废调情的能力。和你喜欢与信任的人调情是一种美妙的感觉。虽然我们已经结婚18年了，但我们每天都能通过眉目传情、微笑、抚摸以及轻松的谈话征服对方。这是我们消除生活紧张的方式。”

在婚姻中调情是一种交际方式，人们不应该忽视它，调情是两者之间灼热的牵引线，它可能会向对方标示出：“你对我来说是重要的，你是值得我去追求的。”

人们出于爱情而结婚，也是因为人们想使自己的生活变得丰富起来。能够成功地保持彼此关系一直活跃的男女，同那些由于经常争吵而消耗了大量精力和能量的男女比较，会更加满意自己的生活，而且对紧张更具抵抗力。

相互满意的男女可培养出哪些交际方式?

A．他们投入更多的积极感情。

他们的交际方式是集中的、温柔的、可令人产生好感。

B．增强在社会上的影响力。相互满意的伴侣寻求和谐，意见一致。他们通过表扬和赞赏对方来增强他们的行为。

C．积极采取谅解的态度和行为。他们可以用幽默的方式来化解冲突，可以不让问题升级就转换话题，或者接受对方看问题的方法。

D．在解决问题上，他们变现出积极主动性。

如果伙伴中有一个遇到问题，另一个就不会积极地开展合作，即使合作，展开的投入也不大。如同涉及到他们自身一样，不满意的男女明显地表现出对伙伴毫无兴趣。他们很少同伙伴调情。他们的交际方式典型地反映了他们对伴侣的那种失意态度：批评、贬低、挖苦、恐吓等，根本不想去和解。

当然，婚姻里的调情与恋爱状态下的调情，其范畴是不尽相同的，正如人们通过婚姻岁月来储存恋爱因子的希望破灭那样。随着岁月的流逝，爱情也变了性质，它要提供给伴侣的是一种安全感和信任感。两者关系就会变成相互分享的生活史。

有些夫妻在培训班上问我，怎样才能使相互间产生性吸引力。当两人看到对方身体上的皱纹后，自然会缺少当初的诱惑和惊奇，对此，苏黎世家庭医生约尔格·威利谈道：“婚姻中的性爱应该是令人激动

的，花样繁多的——这一要求使得某些夫妻感到不幸。虽然在婚姻的日常生活中，性爱并不是令人惊奇的，但也不能过于无聊乏味。人们恋爱时，性爱是他们的中心话题，双方在一起的次数越少，他们就越发重视它，而结婚之后，只有在性爱受到阻碍时，它才会成为人们的话题。”

一种令人激动的伙伴关系的秘密存在于双方温柔的交往之中。日常生活中，他们会有很多亲昵的动作，这是相互产生兴奋作用的最好方式。温柔的抚摸，一句赞扬或恭维，一束花——不仅是在生日或情人节——告别或相见时的亲吻，相互抛个媚眼，这些都构成共同生活丰富多彩的基础。

我非常高兴地回忆到我在一家餐馆所认识的一对夫妻。当时他们坐在桌旁，表现得非常挚爱，一下子就引起了我的注意。那个晚上我们进行了交谈，他们跟我说，他们已经结婚9年了，并且有两个孩子。在闲暇的夜晚，他们的角色已不再是父母，而是一对男女，恋爱中的一对，他们会全方向对方表示：“你让我激动，你对我太重要了。”

柏林心理学家爱娃·杰基曾这样写道：即使夫妻双方都热情洋溢，但婚姻里的共生现象还是不够的，这是因为，很可能一切都已成为习惯作法，因而变得很无聊，因此，很有必要从外部给婚姻注入一些新的有意义的要求，拥有自己的兴趣和经历，然后向对方讲述这些经历，从而丰富您的生活。当然，基础是彼此的真诚、信任和忠实。”

“我婚后可以跟其他人调情吗？”经常有人问我这样一个问题，我的回答很明确：可以。

如果夫妻之间有真诚的信任关系，丈夫对别的女人进行恭维，向她微笑，或者妻子和另外一位男子进行友好的谈话，这些不一定会给您的婚姻带来负担，恰恰相反，它会使您的婚姻更加滋润。外部的调情伙伴向夫妻双方表明："你的伴侣是很风趣的，你和他（她）结婚，可以感到很自豪。"但是，如果夫妻双方的关系不好，外部的调情关系就可能成为人们暂时逃离紧张婚姻状态的序曲。如果自己的伴侣还不准备通过一些恭维的言语来表明他对你的欣赏和尊重，你就越发想证明自己。这样调情则成为得到积极推动的受人欢迎的机会。

如果夫妻双方都不给对方留有自由空间，那么，他们经常会产生一种受逼迫的倾向：

◎如果你爱我，你就不要看其他任何一个人。

◎如果你爱我，在没有我的情况下你不能外出。

◎如果你爱我，你就不要接受其他任何人的邀请。

◎如果你爱我，你就不要和其他任何人调情。

将伴侣视为财产，不允许他（她）拥有自己的生活，这种专一性很少能使双方保持令人满意的关系。男女之间的调情在活跃的婚姻中是扣人心弦的万灵药。

但是，如果伴侣只是在婚姻之外调情，这显然是一种警示，他在追求婚姻中得不到的东西。

#5调情与私通的关系

我们所有人都能够承受比我们得到的更多的爱情。

——雷娜特·多雷斯泰因

不忠被视为婚姻中最困难的危机，因为涉及到的人经常会长年忍受身体和心灵疾病的痛苦。我认识许多男男女女，他们有外遇，桃色丑闻，甚至过起了双重生活。

对于那些被欺骗的人来说，“不受伤害”的世界崩溃了，他们感到震惊，愤怒，受伤，害怕，怀疑，嫉妒和沮丧。

为什么这些已有固定伙伴的人还会有外遇？原因是下同的。

男人希望有性的变化，有自己的自由空间，而女人通常是想通过外遇尝试得到自己伴侣不能给予的温柔体贴的触摸。不忠并不是婚姻中正常的行为，而是问题的征兆。

当一位成功的商人艾高·柏请我和他交谈时，我就已经感觉到他的私人问题。他发现他的妻子和自家的一个朋友开始了不正当关系。他整个身心都垮了，不知所措，他怎么也没有想到，他的妻子竟然会欺骗他。他给家庭提供了较高的生活水准，物质生活上处处宠着他的妻子，所有私人决定都由她自己来做。

他自己是个工作狂，一切都是以事业为导向，经常工作到深夜。当他回到家后，他好好松了一口气，感到很轻松，妻子给予了充分的理

解，从来都不抱怨。我让他向他的妻子描述一下这位朋友。他这样描述道：事业尚可，但不太追求成功，是个神侃，喜欢社交，用他的帅气赢得女人。我尝试着让这个绝望的男子明白，富裕的生活质量并不能弥补温柔体贴的欠缺和人的价值尊重。如果丈夫更多的是同自己的职业结婚，妻了就会很痛苦。她们就会感到自己被家庭抛弃了，感到孤独，沮丧，向往并渴望亲近自己的丈夫。当他跟我说他为了缓和和妻子的关系，他给妻子买了昂贵的饰品，我建议他留住这份礼物，找个别的时间送给妻了。只有一次坦诚且推心置腹的谈话才有所作用，说明双方的需要，否则这样的婚姻就没有机会了。

美国家庭医生弗兰克·彼特曼曾经对引起不正当事件的起因进行过研究，发现了四种模式：

A．偶然的不忠：“就这样发生了！”

公司庆祝会上的气氛非常欢快，轻松，大家举杯畅饮，然后事情就发生了。这天晚上，上司突然用别样的眼神看着一位同事，两个人整个晚上都在调情。当他建议晚上在宾馆房间过夜时，她没有拒绝。

第二天早上，两个人清醒过来了，不禁感到尴尬惶恐。双方谈了很久之后，决定简单地将这一性丑闻忘却。两个人都没有相爱或者也都没有意思破坏自己的婚姻。

偶然的不忠并不是预先计划好的。它不属于一般的行为模式，经常发生在相互信赖的社交关系中，一位男士和一位女士是熟人，在一起共事好多年。突然，他们陷入了一种不寻常的亲密状态之中。

遗憾的是，许多人对于亲近过分缺乏经验，只好通过性亲密来转变人际亲密的状态。大部分人只会越轨一次，并且会保密，因而不会给婚姻带来什么负担。

B．明显的不忠；将私通看作是一种原理

当然也存在一些显而易见的私通者，他们认为有必要更换性伙伴。文学作品中他们有各种各样的名字：色狼、玩弄女性的人、大骗子等。

他们有一个共同点：他们在不断地追求证明自己，认为通过尽可能多的性事件可以提高自己的身价。实际上，这些男人害怕女人过分亲近，害怕女人过分依赖他们。他们是爱情高手，小时候的经历就让他们学会了许多、他们尽可能地保持独立，以免涉入过多的关系，并以此来保护自己。

一名性骗子的婚姻就如同一场战争。他的妻子就是他的敌人，他必须施计欺骗她。这样，他就会想尽一切办法，以防止他的妻子发现他的风流韵事。否则妻子就会抓住他的把柄，控制住他。

C．浪漫的婚外情："当我看到她／他时，就跟遭霹雳似的！"

"我觉得，从第一分钟起就被他的外在体态深深吸引住了。我的胃在抽搐，心怦然直跳，我感觉到我快说不出话来了。头脑里只有一个念头；他就是我要的。这一刻我已经成熟了。当他亮亮的黑眼睛向我抛来一个眼神时，我完全失去了控制。我的膝盖在发抖，恨不得立即投入到他的结实的臂膀里。这些时刻改变了我的命运。没有任何事情更

重要的了。只有他和我——和那美妙的感觉。”

大部分女人和男人部无法抵抗这些浪漫的婚外情。恋爱的状态将人们从日常生活和现实中解脱出来。如果一对夫妻无拘无束，他们都会经历一段热情、仰慕、专注的时光。（“让我们两个一起面对世界”）。不知何时，现实也会再一次逼近这些“伟大”的浪漫家。我们认识到，单单浪漫的要求还不可能成为满意关系的基础。

如果其中一个人结婚了或者两人都有婚姻关系，那么，这种浪漫的越轨行为经常是一幕悲剧。自己的婚姻关系越缺少浪漫，要求得到新伴侣的欲望就越强烈。自己的丈夫或妻子经常被贬低，被忽视，甚至觉得是一种负担。史蒂芬说道：“我们都比较坦诚，我妻子和我之间的化学已不再对劲了，她不会让我感到激动。”

和自己的伴侣在一起觉得无聊，婚姻的性爱例行作法，缺乏自我证实等等，都会导致人们希望经历一些刺激性的事情。

和情人在一起时，寻找浪漫的酒吧；和妻子在一起时，在厨房里吃饭；和情人在一起时，尝试一些令人疯狂的事情；和妻子在一起时，看完晚间新闻就完成例行的性游戏。用漂亮的首饰宠着情人，而自己的妻了得到的则是堆要洗的脏衣服。

婚姻里的人们经常会发现没有什么诱人的刺激，因而越发希望找到一位温柔体贴的倾听者，同时你会感觉到他在追求你。

对子那些遭受欺骗的人来说，当他们知道自己的伴侣红杏出墙，另辟新天地时，旧天地已经崩溃。一直感到疲惫不堪、负重累累的伴侣

怎样也无法控制生命里的那份活力和情趣。我认识不少人，他们为了一次浪漫的婚外情而准备离开自己的家庭，仅仅因为能够靠近自己追求的爱的伴侣、如果浪漫的陶醉消散了，订多人都会面对生活的支离破碎，一切都不如从前了，留下的仅仅是留恋。

婚姻的协定："我会睁一只眼闭一只眼，如果你……"

许多婚姻中都有一些夫妻间的协定，婚外情是在自己伴侣知道的情况下进行的，他们给予了宽容与忍耐，或者他们自己也有婚外情。

如果夫妻间感情上已经彼此疏远，但因为孩子，仍想维持这种婚姻关系，他们经常会找到双方都能接受的解决方法。为什么夫妻双方还要呆在一起？经济上的原因也是关键的，离婚经常是种奢侈，某些人从经济上出发是承担不起的。那些害怕独身的人，他们认为再也找不到新伴侣了，出于不希望自己独身，因而忍受自己的伴侣有外遇。也有些人认为，如果夫妻双方住在不同的城市或住在不同的房子里，他们的婚姻会维持得最佳。如果双方对保持一定距离意见一致，预先的协定就完全可以起作用。但当一方希望尽量靠近自己的伴侣，而另一方则想保持距离，困难就出现了。我也认识些已结婚很久的女性，她们对同伴侣的性生活已完全没有兴趣，并且给予理解，认为他们应该在婚姻以外去满足自己的需求。这也是一种对双方都有利的协定。他拥有婚外关系，他的妻子就不会感到有性生活的压力，无需被迫进行那些毫无爱情的义务练习。

由于人们不想因某个问题而相互争吵，他们经常自愿达成婚姻上的协议。但是，婚外情并不能解决根本问题。即使是在伴侣知道的情况下，婚外关系还是会伤害双方的感情，不能为和谐的生活创造良好基

础。

社会学家罗伯特·史奈德早在1990年就对夫妻间以及非婚同居的负担因素进行了研究，主题为“伙伴关系失败在何处”。得出的结论为：无聊乏味、习惯作法以及情感贫瘠是最常见的分手原因，这也是揭开婚外情秘密的线索。

如果您在阅读时感到这三个因素让您不快，觉得自己的情况与之相关，那您就应该重新思考一下您的情况。一旦婚外情开始了，您和您的伴侣都会受到伤害。

我曾作为一名心理医生在一家从事预防性心理学研究的研究所工作，我本人的目的也是向夫妻们介绍，绝对不要让彼此间的交际中断，这是非常重要的。婚外情只是危急关头的解决办法。以下给您提供的是几个预防性的建议：

A．不要让您的婚姻关系枯燥乏味。

B．您应该讲一些您所需要的东西，可以让您感受到被爱。

C．高度评价并赞赏您婚姻中积极的事情。

D．您可以和您的伴侣相互说一些恭维性的甜言蜜语。

E．您可以通过一次关心，一封信，一家新酒馆给您的伴侣一份惊喜。

F．您应该浪漫一些，总是要学着和您的伴侣调情！

#6老年调情

过去面对男人时非常得心应手，如今，当我在马路上向一位男士微笑时，我感觉到，他觉得我的行为有伤风化，有失体统。但是我只在观望，什么事情也不会发生。难道人到老年时单身便是惟一的出路吗？

—— 一位61岁女学员的问题

调情是伴随着一个人直至高龄的交际方式，年龄较大的男人和女人也很喜欢调情，但周围的人经常不理解，甚至拒绝。许多人总认为，性爱只为年轻、健康、有魅力的人所拥有。

大部分人似乎无法想像养老院里结成的性伙伴关系。虽然违背社会伦理，但人们对亲密、激动和乐趣的需求并没有消逝，生理老化的过程中并不存在任何自动终结性欲的东西。

——马斯特斯和约翰逊，性病治疗医生

为什么老人就不应该调情，享受温柔或者性爱的幸福呢？当然，人的身体随着年龄的增长会发生变化，会失去年轻时代的激情，但对人际的热情和亲近的需要依然存在，而且是经常得不到病足。和谐的情感生活对于老年人的幸福和安逸尤为重要。

1992年，基尔斯登·冯·索达乌曾在慕尼黑大学研究过，恋爱关系对

于非婚老妇人来说有何意义，被调查的实验人年龄介于50至91岁之间。

研究结果明显体现了一点：女人在老年时不想单身，大部分人都希望与一位男士有较紧密的联系，然而，她们往往找不到合适的调情伙伴。60岁以上的女人大部分痛苦于自己没有伴侣。这个年龄段的男人中有3／4的已经结婚，或者跟比较年轻的女人过着第二婚姻。

女人和男人相比，她们身体的魅力与年轻有着更为紧密的联系。这种现象被视为“老年的双重标准”。

我在一次伙伴关系培训班上认识了一对大约60岁的夫妇，他们非常爽朗地与我及其他学员聊天。在谈话的过程中老妇人问我，为什么老年人的生活如此不公平。与她同龄的丈夫可以毫不困难地在共同的熟人圈里同一些年轻的女士调情，而我总觉得，没有人愿意接受我成为他们的调情伙伴。年轻的男人不理睬她，同龄的男人跟年轻的女人调情，而只会向她谈些身体上的疾病和痛苦。

很遗憾，她的观察典型地反映了老年女人受到的歧视。当男人被问起女人的性感美和吸引力究竟在于什么时，他们通常的回答是刚硬的头发、光滑的肌肤、丰润的嘴唇、苗条的身材以及坚挺的乳房。如果女人不再符合这一美学规则，男人就认为她们不具有性吸引力，不再愿意和她们调情。

许多女人试图掩盖自己变老的迹象，但总是由于并不能真正阻挡住老化的进程，反而令人异常沮丧和不幸。

重要的是树立积极的自我形象，增强自我意识。我也经常结识一些年纪较大的人，他们给我留下了深刻的印象。他们非常自信，和别人交往时落落大方，充满好奇心，是有趣而又生机勃勃的谈话伙伴。我们在每个年龄段都可以重新学会自重，同别人建立满意和谐的关系，挖掘丰富生活的活力。带有这种生活哲学的人永远懂得怎样与别人打交道。

如果一个人拥有高度的自重，目的明确的活力，肢体活动的灵活，以及惬意的爱情关系，这些人都会有助于他的身体产生巨大的再生力量。我们的身体是有生命的组织，如果得到好的保养这个组织就会积极一些。

——维基尼亚·萨蒂尔家庭医生

我认识一些年轻人，他们现在就已经有消极的老年形象，因为他们老是把状态同疾病、虚弱和年迈力衰等同起来。他们的座右铭就是“只要不变老就行。男人向我描述他们害怕丧失地位、权力、声望以及老年的潜力，女人则害怕变得毫无魅力，心里总感到惶惶不安。

其实，年纪大的人是奇特的调情伙伴。您对他们笑一笑，握握手，说一句亲切的话，进行一次推心置腹的谈话，他们都会感到很高兴。如果一个社会由于人的年龄问题而将老年人拒之门外，这样的社会是不人道的。如果是这样，即使是年轻人也会害怕老年状态。

幸运的是，我认识几个幽默风趣、积极向上、充满活力的老年人，他们能够保持气质沉静，能够去倾听别人的心声，能够对自己的谈话伙伴坦诚相待、他们对新事物很感兴趣，而且对生活充满了情趣。他

们的微笑往往是发自内心深处的，他们只是先我们一步，这一步对交际式的交流是一个重要的礼物。

第七章 追求魅力

当你微笑着注视我，当你轻柔而体贴地触摸我，在你说话之前，专心倾听我的声音，我将会成长确实在成长。

——詹姆斯·琼格瓦特

#1我能够在自我中学到什么?

人们抱着热切的期盼和希望，参加我的调情讨论课。他们都有交友的愿望，在内心深处渴望被接纳，被追求。

我相信本书的部分读者也有着与参加讨论课的人同样的愿望，所以，本章专门探讨对于自我的认识。正如在本书中已讲到的，调情是世界上最自然的事情。人在婴儿时期已经会调情，并且在一生中都要或多或少地练习这种行为方式。调情过程并不是每次都有区别，而是遵循着一定的规律。如果能够破译伙伴的身体信号，那么，建立交往关系就比较容易。

然而，事实看来令人遗憾，这从男性和女性的缺乏自信中得以反映:

我难道值得异性追求吗?

我是不是太老了．不适合调情?

为什么男孩子总是找漂亮的女孩调情?

我如何克服自己的胆怯?

时机终于到来的时候，我该说些什么?

我如何知道某个男性／女性对我有意?

我为什么如此害怕遭到拒绝?

作为女性．我能否来取主动，

如何能够凭借自己的外貌找到同伴?

怎样做到断然说不?

为什么每个男性在调情之后立即要与我上床?

如何改善自我形象?

应该如何对待异性，男性和女性对此都非常模糊。虽然大部分人都了解性爱的技巧，但对调情却缺乏认识，因此我写了这本书。

调情是使人倾倒，建立交往和创造亲密关系的能力，很多人对此却一筹莫展，因为他们的自信心有问题。如果自信心不足，他们就会做出恐惧、胆怯、不确定、紧张的反映；如果自信心过强，会表现出专断、夸张、炫耀和支配性。这两个极端都会妨碍惬意的调情氛围。自

信心往往与生活经历密切相关。对一个恐慌而胆怯的人说“只信任你”，凭着这句精彩的话，你会得到任何一个调情伙伴的喜爱。然而，对于一个惊慌的人来说，这句话根本帮不了什么忙。在极端紧张不安的情况下，他压根就无法说出它来。在这里，如下分析极其重要：

当我还是儿童对．受到什么样的培养?

谁引起或促成了我的恐惧行为?

为什么我的自信心如此不足，抑制、以至于不相信自己的任何能力?

没有人会在一天之内突然对他人感到恐惧和自卑。通过这样的分析，许多人认识到，对他们童年产生潜移默化影响的重要人物给予自己这样的感觉，即一无是处，毫无能力：“算了吧，你反正也干不了”，“你做的全都错了，真是太笨了”，“看你那样干，将来也成不了大气候”。听到这些话的人，不可能形成健康的自信心理。他们往往怀疑自己，并且在与异性交往中缺乏自信。这些具有负面作用的信息，即使到了成年阶段仍旧发挥着作用。如果我们认识到这一点，就能够改变并摆脱它们。当然，这个过程下是一蹴而就的。每种行为的改变都需要时间，只能逐步进行。消极的信念完全能够变为积极的思想：“我相信自己，“我做得到”，“我是值得被爱的”。

通常，这种负面的自我印象与他人对我们的旁观印象并不一致。缺乏自信心的人总是忽视自己的长处。在帮助性的讨论气氛里测试个人的作用，参与者对某个人的肯定性回应具有重要的贡献。在这个过程中，很多缺乏自身价值感的人经常会体验到意想不到的惊喜。其他参

加者恰恰将这些人缺乏自信之处视为令人产生好感的方面，并深感自己被他们吸引。过于自信的人往往遭到过更多的拒绝，也可归为缺乏自信的一类。他们的行为会引起调情伙伴的不解和不安：“他如此炫耀是为了什么？”“他什么他只谈及自己而把我推到一边？”“他统治欲太强，使我胆怯。”“我几乎不敢反对。”“在他／她身边，我显得那么渺小。”

实际上，倾向过分炫耀的人也在忍受着缺乏自信之苦。通常，儿童时期的负面信息一直伴随着他们的生活。出于自我保护，他们选择了另一种方式，即为了不让别人怀疑自己的作用，总是夸大他们的成功，并且态度过分强硬。事实上，在内心深处他们是被伤害的，往往是缺乏自信而倍加孤寂。但是，强硬的态度并不能使他们真正得到伙伴。由于这样的自我形象，他们只会依旧形影相吊。

为了启发读者您思考自己的优点，请您在以下的表格中记录自己的长处。很多人感到这样做很困难。曾经有一个讨论课的参加者对自己的优点苦思冥想10分钟之后，给我交回一张空白表格，因为她觉得自己一无是处。您可以想像一下，她是如何遭受着缺乏自信之苦。其他参加者评价自己的优点时倒没有遇到什么困难，这种积极的反应使正确评价自我表现成为可能。

长处分析，我的五个最好特性：

乐观　　宽容　　运动型　　温柔　　漂亮

友好　　热情　　好奇　　善辩　　礼貌

富有同情心　　勇敢　　自信　　坦率

#2转变态度的可能性

为了更轻松地与别人建立联系，我该如何改变我的态度呢?

自从许多人知道我在从事“调情”这个话题的研究，经常有人向我提出这样的或相似的问题。然而这个问题不可能用简单的一句话就可以解答，因为这种建立联系的愿望有着许多不同的特征。调情对于每个人来说都有些不同，因此我感兴趣的是具体的单个情况，也就是每一个人调情的目的是什么。对于读者您来说也是值得考虑的，思考一下调情对您来说究竟意味什么。

调情对我来说是:

占有的前奏　　回结交朋友的机会

自我证卖的最佳方式　　游戏式的交际乐趣

日常的挑战，测试自己的能力　　消磨时间

追求亲近

占有的前奏

正在寻求伴侣的人往往都有一个非常具体的调情概念，调情在他们看来是占有的前奏。他们仰慕一种伴侣关系，希望得到一些具体的建

议，约会的地点和言语。我不知道约会的地点，因为我从根本上认为随处可以与异性建立联系：工作单位，朋友圈，庆祝会，运动场上，迪斯科或者酒馆，随处都可能建立联系。重要的是在于各人自己是否准备与异性建立联系。如果哪位读者希望从这本书中获取一些典型的约会语言，那我就一定会让您失望了，我只能指点您去参阅书店里内容更为丰富的书籍。单单一句话很少能帮助您建立联系。我倒觉得您如果学会通过调情熟悉自己的肢体语言以及调情伙伴的信号，这将会更为有效。我们每一个人都有一种工具，借助它可以进行成功的调情。一个目光，一丝微笑都能向对方传递好感，我们必领会运用它。

正在寻找伴侣的人经常会犯一个较严重的错误。他们在内心所寻求的伴侣固定在某一特定典型上，并将所有注意力集中到特定的寻求标准上，因而忽视了不少第二眼才觉得很有吸引力的人。有可能经过一次谈话之后，这些人才更加适合这些寻求伴侣者。真的很遗憾，有许多人仅仅是因为他们根据一定的魅力特征进行选择，而丧失了一次与异性交往的绝好机会。

“我只会考虑比我大的男人。”

“我的理想妻子一定要丰满，而且长一头长发。”

从感觉心理学出发，我们知道，带有这种内心形象的人并没有把别人的信号吸收到狭隘的选择当中来，因此他们往往对别人的信号视而不见，不予理睬。一个人的魅力当然是一个重要的范畴，但它对于稳定的夫妻关系来说并不起重要的作用。随着年龄的增长，魅力会逐渐消逝，单单是它并不能成为一种和谐伴侣关系的基础。当然，有许多人并不追求稳定的关系，而是追求与伴侣进行的性爱活动。这种情况

下，外貌具有较重要的作用，因为这种关系经常一夜之后或者玩过之后就已经结束了。这种情况下，目标人的外貌会引起自己的刺激，提高了我的兴致。其他人经常没有机会在较长的调情游戏中最佳展示自己。因为重要的只是“事”，活动家们避免人际间的亲近，单单自己呆在一种亲密的性爱状态中。

结识朋友的机会

调情是一种奇妙的交际技巧。谁掌握了它，谁就不会独身，也不会孤独。我们总是去的地方，那里有潜在的调情伴侣等着我们。不寻求伴侣的人，他们只想和周围的人建立联系。他们有较多的可能性，困为他们内心并没有编制固定的追求形象，所以建立联系的选择就没有什么限制。

如果寻找伴侣的压力消除了，人们可能会认为友好的谈话，一丝微笑，一个目光就是建立联系的简单信号。然而，许多人害怕与陌生人说话。有些人居住在大城市里，终年呆在自己的房屋里，避开与邻居的每一次谈话。他们宁可在电梯里保持沉默，相互擦肩而过，也不愿去显露丝毫希望建立联系的友好信号。在工作单位里也是如此。虽然一句私人的话会活跃工作氛围，但大多数职员们对于其他部门的职员也只是随随便便问候一下。

我也认识一些男女，他们等候一次便利的机会去和一个自己想追求的人说话。他们等了数月，甚至是数年。如果他们自己不采取主动权，机会就不会出现。日常工作的紧张也会导致许多人整日急急忙忙地工作，不会太在意周围环境的信号。如果我们连给一个人的时间都没有，那所有的繁忙不都白费了吗?

所以请您在生活中挑选一天，有意识地向您的周围环境发送信号，同时也注意观察周围环境的信号。我现在就很确信，这一点花费还是值得的，您将赢得丰富多彩的一天。

调情可以证实自我表现

当我偶然在早晨乘坐地铁时，我总是能看到一些人极不友好，无聊沮丧地看着窗外或者盯着地铁车顶。他们的肢体语言透露了："我对你们所有人都不感兴趣。"如果一位男士，一位女士或者一个小孩向另一位微微一笑或者讲些逗乐的话，打破地铁早晨的寂静，车厢里的气氛可能就会发生变化，也包括其他乘客，气氛会变得轻松一些。许多人都会对此笑一笑，即使他们并不这么认为，但片刻之间他们的心情会好起来。

如果我本人是一缕目光或一丝微笑的接收者，陌生人的意外关注会提高我自己的情绪。调情是一种证实自我表现的理想方式。陌生人的目光和微笑表明："我在观察你"，"我对你很有好感"，"你引起了我的注意"。

我在调情培训班上偶然碰到一些人，他们认为，自己绝不会成为目光或微笑的接受对象。他们中大部分自信心不足，觉得别人绝不会对他们产生兴趣。这种情况下，我建议他们自己要主动一些，提出倡议，然后观察一下会发生什么。培训班上我布置了一个"家庭作业"，就是在回家的路上有意朝着一位陌生人看或者笑。第二天，大家来交流一下自己的经历。有趣的是下面这个现象；如果自我表现评价较低的人敢于向一位陌生人微笑，他们总是会收到一个回笑。它是一个积

极的人际信号。随着时间的推移，它会消除人们的害怕，从而进一步与别人进行调情。

游戏式的交际乐趣

有的人喜欢聊天，和陌生的男人女人交流会给他们带来乐趣。这些人在调情场合往往比别人更为轻松自在。对于他们来说，说阵子话，聊一聊天，甚至调一调情都没有关系。他们的动机就是结交新朋友，并与之进行交流。

调情作为一种交际形式并没有什么界限。如果您在公共场合活动，您可以以一个问题，一句中性陈述或一句恭维的形式与您周围的人搭话。

然而，许多人总是害怕，不敢开口说第一句话。他们一开始就陷入紧张状态，第一次接触不是游戏式的交际乐趣，而是自我克制。心理学上对第一句话的研究表明，您是否给别人带来好感，与谈话的内容并无关联。言语式的开端虽然比较陈腐，但对方会做出回答，继而就有机会开始一段谈话，还有可能让这段谈话继续下去。

我对别人的影响

调情高手沉浸于每天检查自己的影响，因而他们要不断地寻求公众。对他们而言，这种带有游戏性的伴侣并不真的重要，充其量不过是调情高手证实自我的一面镜子。虽然调情高手很受欢迎，并被他人追求仰慕，然而，他们却过着艰辛的生活。他们是永远的寻找者，孜孜不倦地追求，内心不能得到丝毫的平静。如果您将自己划分为调情

高手，就应该考虑一下为何自己觉得不断被人追求，被人羡慕是如此重要。许多人追求人际间的亲密，但由于您经常浮于表面，在这样的调情态度下很少出现人与人之间的亲密。调情高手应该有意识地掩饰一下自我展示，也让伴侣获得一些机会。男人们总是喜欢高谈阔论，他们想通过有趣的自我展示给女性伴侣留下深刻的印象。如果男人和女人部有意识地收敛一些，他们就会很容易地找到所要寻找的东西：人际间的亲密。

浪费时间

当然，有些人会认为他们没有时间去调情，并把调情看作是浪费时间。阅读我这本书的读者可能不会这样认为，因为他们并不认为进一步了解，也就是“调情”，是浪费时间。一位男士在社交时跟我说：“调情是浪费时间，作为经理，我还有更重要的事要做。”

如果我也有这种想法，我肯定不会写这本书。但愿我能够说服那些认为调情是浪费时间的读者。调情对于所有乐于进行思想交流、向往生机勃勃生活的人来说是一种交际形式。大部分不想对调情有所了解的人，背后都有一段痛苦的经历。他们关闭了交际的大门，与别人保持距离，对一切表现出无所谓，并以此来保护自己。如果这本书能够引起您的一点好奇心，并去尝试一下，就表明在建立联系的道路上已迈出了第一步。

追求亲近

调情与人们追求与他人亲近有着较大的联系。如果人们由于个人的经历而在情感上感到空虚，就会强烈地需要热情和爱情。由于一次调

情经常不能满足他们的内心情感需要，他们经常会感到失望。调情作为人际间的交往，分开的人会非常敏感。调情远不同于共生现象。其他人看不出我们的愿望和追求，可能也不能满足这些愿望。如果将太多不现实的期望联系到调情上，我可能也会失望。

调情不是一种治疗方法，调情伴侣也不是医生！

#3怎样才能提高自身的影响力

许多人把目光固定在自己的外貌上。经常有人提这样的问题：我怎样才能提高我的魅力，才能更加受到异性的欢迎？提到自己的外貌时，女人尤为挑剔。但是，一个人的魅力并不单单是身体各个部分美的总和，而是要超过它。我在培训班上让一些男女来分析哪些因素构成一个人的影响力，大部分评价都是集中在以了几点：

▲保养得很好的外貌；

▲得体的着装；

▲令人有好感的气质；

▲落落大方的肢体行为；

▲自信地出现；

▲友好而又优雅的声音。

有意思的是，当提到整体印象及一个人的影响力时，人们并没有提到这些魅力特征，比如：男人的身高，女人苗条的身材，对称的脸型等等。漂亮的人不一定能留下什么影响力，而不具有吸引力的人倒是光芒四射。这里重要的一步是对自己进行分析，我怎样来评判自己给其他人留了的第一印象?

下面这个一览表应该会促动您对此进行认真的思考，并实事求是地勾上分数。如果您请一个女朋友，一个男朋友或者一位同事给您打分，从-3到3分。

您应该好好分析一下所有您画的负分。

我有魅力吗?

“人是否漂亮并不重要，重要的是要自认为长得漂亮。”对自己外貌的消极评价，多数情况不会影响周围人的看法。如果找自己对自己都不感兴趣的话，那别人又怎么会对我感兴趣呢？如果我自己都不喜欢自己的话，那又怎么能让别人觉得我很有魅力呢？因为长相而对自己进行消极的评价，这会导致自己在自我表现及描绘时受阻，展现的效果很差，就会令人预感到：“就像我的长相一样，肯定没有人愿意追求我。”而且这种事情真的会发生，白白失去原本可能的调情伙伴。

如果我对自己的长相不满意，从根本上来说可能有三种可能的解决办法。

1．我可以改变一下自己的形象

尤其是女人可以通过各种可能性，例如用着装，使自己原本存在问题的体形效果变佳。时装设计师马伦·马特基卡在下一章中将会就这一观点加以证实。人也可以通过化妆使自己更加光彩耀人，让一个不起眼的女人变得让人仰慕和渴望。不存在毫无希望，无可救药的情况。不过尽管如此，还是有些女人认为："我太没魅力了，肯定找不到丈夫。"

2．我可以增强自己的自信心

自信会让您在陌生人的眼里显得更加有魅力，积极的展示会让人们对您产生好感，周围世界对您的认可本身也会对您个人的魅力评价产生很大的影响。

3．我的长相不佳，我把它看作是"命运"的安排，一切都是改变不了的。

大多数情况下，您都会这样表达您内心的观点："我是不值得追求的。"

碰到这种情况，调情伙伴为了与您搭讪，使您确信您并不是您自己想像的那样，他需要有足够的耐心和勇气。克里斯蒂安·摩尔根史泰因曾经这样写道，"情人眼里出西施"，大部分恋爱中的人都会变得更漂亮，对方的爱情滋润了她，让她真的显得很美。

我会给人留下好感吗?

一般情况下，如果我们对某人很有好感，我们对他的评价也会积极

一些。由了微笑是一个很强的社会信号，如果谁出现时表现得非常友好，朝着别人微笑，他与别人初次接触时，就会给人留下好感。如果我和调情伙伴谈话时发现了许多共同点，双方的“波长”相同，我们就会觉得此人不错。

如果您与他人初次接触时觉得别人对您的评价不好，对您没有好感，甚至遭到他人的拒绝，原因可能有以下几种；

1．您的自我描述过于夸张。

如果您的求爱行为比较过分，就会让调情伙伴觉得您独断专横。由于您总是将自己放到中心位置，周围的人就会觉得自己是无足轻重的人物，这使得您在他们的眼里没有什么好感。

2．您表现得太冷酷，让人无法靠近。

有些人无意地与周围的人保持了一定的距离，这样，至少在初次接触时不会给周围的人留下好感。他们表现得过分客观冷淡，包括举止和面部表情都非常严肃，容不得别人的任何亲密和靠近。如果一开始就有他们在场，肯定不会形成热情洋溢、信任可靠的私人谈话氛围，第一评价也就只能是有待商量。

3．您通过服装．发型及行为加以挑衅。

身穿奇装异服、行为显眼的人往往会引起别人的害怕或不安，别人就会以怀疑的眼光来观察这些人。第一眼时，我们经常对这种人不进行任何评价，到后来许多人都会进行一些消极的评价。

如果您能看出这三种情况中哪一种比较符合您，您是否想改变一下自己，就由您来决定。自我认识至少是迈向成功道路的第一步。

我自信吗?

胆怯的人在调情场合中经常会感到害怕，局促不安，因为他们不能轻松地经历这种场合，相反造成了自己的紧张。身体也会紧张起来，姿势僵硬。害怕可能会有多种原因，因此进行一次分析，经常是消除害怕的一个途径，在极端情况下还要进行心理方面的治疗。

如果一个腼腆的人能够从内心出发，主动地向别人微笑，我们可以认为，他已经在成功道路上迈出了重要的一步，因为他完全可以不断地消除害怕心理。

我的声音好听吗?

因为好听的声音可以得到积极的评价，所以一个人的声音能够提高别人对他的魅力评价。但很多人对自己的声音都采取批判的态度，认为声音是天生的。如果您觉得自己的声音过尖、过细或过于沙哑，进行一次声音训练也许会给您带来真正的奇迹。声音是我们的名片，它会给积极的第一印象创造良好的气氛。

我很容易就能与别人建立联系吗?

我经常碰到一些人，他们长得很有魅力，也比较自信，拥有很棒的嗓音，但是在社交场合却经常袖手旁观。显然，他们不知道怎样与别

人接触，尽管他们已满足了良好的第一印象所需要的全部外在前提条件。我还认识一些人，虽然他们身材矮小，长得很胖，没有什么魅力，但却充满活力，往往会为社交场合的人助兴，并成为人们追求的中心。

多数情况下，我们建立联系的能力是自身生活史的产品，起关键作用的是能够把握好人与人之间亲近的尺度。我想同别人保持一种一种什么样的距离呢？我是否是那种独来独往的人？我是否是对事物本身更感兴趣，而不是对人感兴趣？我是否会因为害怕遭到拒绝而不让别人靠近自己？我对友好谈话的期望是不是太高了，导致很少有人能够满足我的期望？我是那种谨慎型的，还是坦率型的？

寻求接触的人经常会干等着别人，希望别人先迈出第一步与他结识。“我找不到接触”意味着“没有人和我搭话”。有些女人强令自己采取主动之后，经常会大吃一惊，和调情伴侣的谈话竟然会如此积极。如果他们已经克服害怕心理，讲出第一句话，以后再与这位调情伙伴交际就下再会出现问题。

#4正确的形象设计

时装设计师马忙·马特基卡如是说：许多人对他们的外表不满意。我是一名时装设计师，由于工作的原因我了解人们常见的担忧，尤其是女人对她们的长相经常一筹莫展。

我怎样才能通过服装来提高自己的魅力呢？是否有多种可能性使我本来存在问题的体形效果会变好一些？我的服装真的合身吗？我的外表是否能对异性产生吸引力？

自我认识，也就是认识自己的类型，是变化的第一步。对自己诚实，则是观察到自己的优美和缺点的重要前提条件。遗憾的是，在日常生活中，许多女人主要是在关注自己身体上的不足之处，而忽视了自己身上的优点。

我们认识自己以及自己的愿望越准确，我们就越能有效地使自己的典型品性发挥作用。如果我的内在性格同事实上的表现相配，周围的人就会认为我很诚实，很和谐、那些能够通过展示体现出内外平衡的女人，经常会到我的时装设计室来，她们表现得很有个性，自然且自信。

服装是一种地位象征

人们当然可以通过服装、饰件及形象设计来突出自己的社会地位。戴一只劳力士表或者懒洋洋地提一只捷诺皮包，都会增强他们的自我展示效果。正如心理学家的研究所表明的那样，高档服装也能提高人的自我魅力评价。正是在这一领域，男女可能会施用“迷惑伎俩”给自己加分。再说，不一定所有好看的东西都很昂贵。

很长时间以来不再像过去那样，人们只能从价格最为昂贵的商店才能买到最时髦的东西。国家及跨国大型连锁店打起了越来越激烈的竞争战，提供各种各样、品种繁多的廉价时尚产品。您可以经常向您喜爱的设计师打听一下商品的热卖行情。

并不是昂贵的衣装可以构成一个人的全部影响力，它不包括一个人的个性和内在气质。您必须相信自己，信服自己。只有这样，您才会

对别人产生一定的影响。

在调情场合，精心打扮过的外貌肯定比一套昂贵的名牌服装更为重要。

▲积极的体感

没有必要花费大量的金钱去修脚、整容或者去找一名健身训练员。如果您能在您身上培养起积极的情感，您就会有意识地注重身体上和心灵上的放松。这一点也会在您的外表上得到体现。运动、新鲜的空气、均衡且有规律的饮食及放松练习，不仅能够使您抵制住紧张，而且能让您培养起积极的体感。

▲着装整洁体面

在洗衣服这个方面千万不要节省。检查衣服时不仅要看是否时兴，而且要看是否相配，是否适合时宜。假如谁穿的衣服过分突出，使形体上的优势过分明显，反而会给人留下不尽如意的第一印象。

▲饰品

当人们来向我咨询时，经常有人问我，带上较多饰品是否能提高自身的影响力。我的回答大部分都是“不，少一点会更好！”不管是男人，还是女人，这一点都适合。因为那些饰品可能是时尚饰品或者是真正的饰品，但如果谁带了过多的饰品，可能会体现出外在的价值，使人的内在价值得不到显露。

▲发型

我的许多顾客都尝试过做一种时尚的发型，想使自己独具风格。然而，发型改变之后的风格让她们大为失望。做一次自然的与自己个性相配的修剪发型，即便不是那种时尚型的，也会有很好的效果。您会感到很舒服．很自信。调情伙伴对您的气质也会有积极的反应。

▲化妆

请您一定要区分好日妆和晚妆。色彩过浓总是让人感到很假，因为第一印象就会让人觉得您好像隐藏在一副面具后面。每一个人的脸部都有优美的地方，应该加以突出。白天的时候最好只需画画眉线、眼线或只是涂上淡淡的唇膏，这样，整体效果会显得很自然。浓妆在晚上的时候效果会好一些，您可以在不断变化的灯光了使用多种颜色。

与问题体型作斗争

要是我的腿再长一些，胸部再丰腴一些，臀部再丰满一些就好了！

没有人十全十美，但这远不是拒绝自己的理由。值得庆幸的是，人们有各种各样的方法去突出自身的优势，也有各种方法去掩盖住问题区。这里有一些实践的例子应该可以向您证明这一点。“小小的”迷惑伎俩可以带来良好效果。

▲您身村过于矮小

身材矮小的女人想在外表上再伸展一些，就要避免穿飘动的长到脚

踝的衣服，更不要穿平底鞋。而且不要上身伸展得过长，否则会使腿显得更短。另外，千万不要穿那种垫肩很挺的服装及提很大的手提袋。解决方法是追求整体效果，选择一色的整体服装，这样就可让您的身体得到伸展。

值得推荐的是修长的连衣裙，贴身的服装，当然还有高跟鞋。

▲您身村过于高大

国际模特的标准身村是一米八零。因此，您千万不要为了缩短自己的身材而犯这样的错误：把脖子往里一缩，肩向前倾、自信的举止效果总是很好，包括在调情场合下。当然，您要避免所有让您显得更高的服装，比如超级紧身衣、拖到脚踝的衣服、深色紧身裤、显眼的大头巾或者帽子。

对您来说，理想的是有层次感的服装：请选择不同长度的服装。比如上面是马夹，下面是裙子，露出里面的衬衫。值得推荐的是：男式裤子，到膝盖的裙子，富有创造性的长统袜，以及宽松型的长大衣。

▲您有点臃肿

自信的臃肿者认为，他们还不够臃肿。

然而，并不是每一个健壮的女性都可以感觉到自己的健壮。重要的是，您一定要批判地检查衣服的质料。您应该把所有厚实布料的衣服换成柔软的流动性的衣服，避免穿那种又大又重的夹克，没有运动上衣的紧身裤。不要在腰上系带有硕大图案的腰带，不要穿宽大的带褶

的服装。

您这种身材最好穿丝绸衣服，效果比较飘柔的，宽松型的．可以搭一块披巾或围巾。

▲您的臀部太宽

正如心理学上对人的第一印象的研究所证明的那样，女人的臀部对于男人来说是一个信号性的特征。通过观察女人的臀部，可以测出女人的生殖能力。毋庸置疑，许多女人跑到我这儿，是因为她们觉得自己的臀部通常会成为男人目光行为的重心所在。

通常情况了，我会向臀部较大的女性推荐那些能包住臀部的夹克、马甲或者是宽大的无袖长袍。从外表上将您的肩垫宽一些，或者缠一块很漂亮的布，这都会让您的臀部显得较小一些。外观上还可以提供较大帮助的是臀部加宽的长统袜（紧身效果）。

▲您的肩太窄太塌

这样情况下，垫肩可以帮您一个大忙。但似乎人们从来没有看到这一点、如果您穿着紧身的毛衣，那您最好不要用垫肩，但可以用一些时尚首饰来转移别人的目光。穿夹克、衬衫或针织衣服时就必须注意一下式样。所有拓展型的式样都对肩窄的人有利。不管哪种情况，您都要避免穿苏格兰式的服装以及袖口非常窄、肩部栽得更窄的服装。

▲您的上身较长，腿却较短

您在选择裤子时一定要注意适当的长度。如果裤子太短，使脚踝外露，腿就会显得更短。如果您喜欢穿短裙子，选择恰当的鞋就非常重要了。超过脚背高的鞋会使腿显得更短。对于腿短的人，我建议您穿深色的长统袜，千万要避免穿带有各种图案或者五颜六色的衣服。

▲您的上臂比较粗

对于上臂比较粗的人，重要的是对自己挑剔一些。只有那些拥有较细的上臂，皮肤较紧的人才可以穿无袖的衬衫。对于上臂比较粗的人，最理想的是穿短袖衬衫或者比较宽松型的针织服装。

▲您的胸部太丰腴

并不是所有胸部较大的女人都对自己的丰满满意。每当提到胸部时，许多女人都特别挑剔。她们害怕随着年龄的增长，乳房会下垂，胸围的每一次变化都会让她们恐慌。带托的文胸从外表上可以创造完美的外形。还有那种奇妙的胸罩，通过较好的衬里更能让您的乳房固定在正确位置上，而不让它逐渐长大。但您一定要放弃那些透明的紧身胸罩，这样当您出现时，可以避免别人一下注意到较大的胸围。乳房丰腴的女人穿上男式的衬衫，配上紧身裤，显得犹为性感。

▲您的胸太平了

许多女人常常因为自己的胸部太平而犯愁，但随着神奇胸罩的时兴，这份忧愁逐渐淡化。穿上紧身夹克或者连衣裙都会突出您的胸部。穿上紧身衣或紧身的针织服装部会使轮廓更加突出明显。年轻的少女可以穿针织的紧身上衣，这样胸部的效果会最佳。还有那些缠绕

式的及褶皱式的紧身上衣也很不错。

在调情场合下，女人可以最理想地展示自己的胸部。但有很多女人却跟我讲，当她们第一次与伴侣亲密，脱下胸罩时，她们往往感到害怕。吸引力并不是胸部的问题，自信的女人在这一刻应该镇定自若。男人同样也会施以一些迷惑伎俩来增强自己对异性的吸引力。

我应该穿多长的裙子才相称?

这是时尚记者最爱谈论的话题，人们也一直在谈论这个话题。也总是会有新的观点：裙长。大部分女人都不知道自己是否应跟随变化不断的潮流，不知道哪一种裙长最适合自己。腿继胸之后，成了许多女人关心的地方。我的大腿是不是太粗了，不适合穿迷你裙？我是该穿裙子呢还是裤子呢？就我这个年纪还能穿超短裙吗？短裙子性感，还是长裙子性感？最佳的裙长能够使穿着者的腿部显得最漂亮。您穿一双中高跟的鞋，配上一双肤色长统袜，站到镜子前，拿一块布放在腿前到小腿肚子处，然后慢慢地将布往上移，移到膝盖处，看一下您觉得哪一个高度更让您舒服，再从前面和侧面观察您的腿，您觉得哪个地方使您的腿显得最漂亮。这个裙长就是您的最佳裙长。

穿超级迷你裙时，要注意：裙子总是要比上面穿的上衣长一些。如果上衣太长，裙子过短以至根本看不见，容易让人觉得，您可能忘了穿裙子了。这既不显得性感，也不会让人兴奋激动，反而有点可笑。

如果您是名女性，不想显得俗气，您可以穿长到脚踝的裙子，您在时尚的商品选择中都可以找到这些服装。但您要注意的是，长裙子要紧一些。如果长裙子能够突出穿着者的体形，那效果一定让人激动。

如果裙于又长又肥，您就会显得比较土气。

您要求舒服的同时请不要忘记，裙子不仅让您更有女人味，而且会让您行走的姿态也不同寻常。女人穿裙子或穿裤子时的走势也是不尽相同的。

恰当的鞋

您应该穿这种鞋：让您能舒服地走路的鞋。恰恰是在调情场合下，女人的走姿往往是一个信号特征。如果您的走姿不自然，有点别扭，原因是您的鞋跟过高了，好似在踩高跷，别人对您的第一印象肯定是认为您有些扭扭妮妮，矫揉造作。

许多人在首次与别人碰面时都会注意对方的鞋，它会使一个人完美的轮廓更加完善。穿着时装鞋时千万不要穿运动服，一定要将鞋和服装协调一致。如果您是属于古典型的，戴珠链、穿开司米毛衣时，千万不要穿鞋跟过高的鞋，即使这种鞋还很时尚。忠于您自己的风格吧。

怎样才能最理想地展示自己

从与别人交往的经历中，我知道，相互满意的人所能显露出的状态，与他们的服装并没有多大的关系。他们的外貌是心灵的一面镜子。

如果一个人通过眉目传情向对方传递了力量和生命的乐趣，谁还会注意到她脸上的皱纹呢？如果一个人充满自信，意气风发地走进房间

时，谁还会注意到体形问题呢？如果您有意识地欣赏自己美的一面，内心的满意会让您折射出外在的美来。

咨询有关时尚和形象设计的信息，在追求自己最佳外在形象的道路上又跨出了重要的一步。您可以到几家专业商店去咨询一下当前的时尚潮流、新式布料及流行色，当然，您不一定要到最昂贵的专卖店去购物。专营高价货样的商店会有意识地投入大量广告，销售人员也消息灵通，很乐意给您提供咨询。

时尚是一种刺激

许多女人，也包括越来越多的男人，都希望通过时尚的东西来改变自己，定义自己。这一愿望一直没有被打破。我们可以借助服装来创造一定的形象或者突出自己的个性。

梯形台上的另类模特的照片非常可怕，人们在日常生活中并不模仿。这种最新潮流表明了时尚，但只能作为一种定向帮助给我们提供典范。

媒体不停地通过广告、系列片、时装表演等等来给我们提供一些有关时装的信息，从而会影响我们的意识。那些储存信息的人，部分是有意识的，也有无意识的，她们会产生一种感觉，她们能感觉到什么是旧的，什么是新的，哪些衣服是时尚的，哪些是过时的。

穿着成功的秘密，肯定不在于毫无条件地追求每一个时尚，但时尚确实能给我们提供丰富的想法、各种各样的风格和着装建议。这些我们部可以充分利用，使其与我们自己的个性协调。服装作为自我定义

是面向未来的。一个人定义自己的个性越清楚，越能轻松地将自己的内在形象和外在形象协调起来。

颜色也起着重要的作用。深色传递着严肃、认真和能干；浅色则传递着纯洁、正直和整齐；醒目的颜色流露出对生活的乐趣、行动的活力和性的靠近；中性色调则被诠释为适应、和谐的同义词；黑色体现一个人独特的个性，表明要与别人保持界限。黑色也是时尚和艺术家的颜色。

设计师的时尚是人们自我描述和自我展示的可能性。时尚给人推动力，刺激人们，向人们传递生活的情感。时尚处在不断的运动变化之中。著名的设计师从日常生活中获取灵感，到跳蚤市场去转一转，观察一下路边咖啡馆里的时代精神，通过观察所谓的“街头时尚”来感觉时尚的趋势和潮流。这一切已不是什么秘密。

但是，单是外表的东西并不能推论出一个人的价值。我们的个人价值是由自己决定的。时尚肯定能改变人的外在，因而也会改变人的面貌，增强人的自信。对于我这个时装设计师来说，重要的是，不仅要给我的顾客穿上合体的服装，而且要根据他们的类型给予相应的咨询。最美、最昂贵的衣服在某些人身上并不会起到什么作用，因为他们不相信自己的影响力。服装只是一个商标品牌，还是需要我们用自身的肢体语言，自信地将这些服装展示出来。有交际困难的人即便穿上设计师设计的昂贵服装，还是不会落落大方地走近可能的调情伙伴。碰到这种情况，从心理上建立起自信显得更有意义。

#5怎样面对成功和失败

我何时才可以说调情成功或是失败了？一次成功的经历同我们的个人期望是密切相关的。成功的调情是在下列情况下产生的：

◎我向一个人微笑，他／她给予了回笑；

◎一个人跟我搭话，我很喜欢这个人；

◎调情或偶尔的相遇使双方建立起固定的关系；

◎我能够抓取谈话的主动权，而且受到了欢迎；

◎一个人恭维我，他／她的恭维使我小有名气。

向我诉说他们调情失败的人经常如出一辙。他们说“某人再也不会和我说话了”，“每当我发出信号时，没有人做出反应？”，“没有人觉察到我”。这些说法有一个共同点：他们的自身形象变得更加消极。

与别人交际时遭到失败，不一定总是跟我们及我们的影响力有关。

当一个人对我的调情信号没有做出住何回应时，可能存在下列外因：

A．我使这个人想起了另一个人，他们以前有过消极经历。因此她就会避免与我接触。

B．这个人刚刚恋爱或新婚，对其他的调情不感兴趣。她并没有真正地在乎我的信号。

C．这个男人或女人离婚了。刚刚结束了一种问题关系，他／她辽没有准备与其他人进行新的接触，因而拒绝周围环境的调情信号。

D．我的调情伙伴比较腼腆，回避与别人的调情。

在个性分析中，研究调情场合下成功和失败的原因是扣人心弦的。当然，我们所认为的原因也不一定就是真正的原因。自信的人与自卑的人在成功与失败原因归属上是完全不同的。

▲如果一个自信的人认为自己很有魅力，他在调情时获得了成功他就会将成功归于他自身。从内部加以修饰“因为我长得漂亮，我个人得到了积极的评价。因此别人喜欢和我调情。”

▲如果这个人很腼腆，对自己的外在形象不满意。如果他调情成功了他就会将成功归于外在的原因，与他本人没有关系“他／她仔细看我，纯属偶然。也许他／她自己也会暗自发笑。”

▲如果一个人自认为形象不错，但调情时失败了，那他不会将失败的原因与自身联系起来、而是寻找外因：“他／她可能已经恋爱了，真倒霉。”

▲如果这个人一点也不自信，他／她会立即将调情失败的原因扯到自己身上来：”毫无疑义，我一点也不值得追求。”

如果这种态度模式经常如是，成功和失败本身就是预先设定的。如果一个腼腆的人终于克服障碍，去同一个陌生人搭话，他将这一步诠

释为他个性的成功，是非常重要的。每一次归结为内因的成功经历，都对未来的调情行为起着积极地推动作用。（“太棒了，我有勇气和她搭话了。”“我感到自豪，我敢于…”）

有些女人根本不相信自己会取得调情的成功。26岁的佩特拉就是一个典型的例子：“我太胖了，毫无魅力。我再也不主动了，否则，如果没有人对我的调情信号做出反应，我会沮丧的。”

由于有些女人并没有发送一束目光或一丝微笑，男人就没有觉察到女人的要求信号，他们就不会做出任何反应。原因是他们估计不到这位女人的兴趣。佩特拉对调情场合的消极评价使得她几乎没有任何机会。由于她不发出任何信号，因而男人也不会做出任何反应。

成功的调情需要双方的共同参与。如果您的大脑并没有成功的压力，越发游戏式地走进一种调情场合，您就越发轻松地进入调情状态。

如果您预先就打算好：“今天晚上我要征服一个人，结识一个我理想的伴侣。”这样就会产生压力。大部分情况会偏离您的打算。如果期望过高，往往现实是让人失望的。最扣人心弦的相遇是人们根本没有期望过的。两个人之间的自发调情，没有预先计划好的调情，不带有任何压力的调情才会使当时的相遇更加珍贵，更加独特。

#6追求人与人之间的相遇

由于人们尝试找回童年时代缺乏的东西，大部分人都在追求接触，追求别人对他的认可和爱情，有些人甚至追求了一辈子之久。

日报和杂志上的征友广告是一种求救，同时也是我们这个时代的特征。人们荒疏了通过自然的方法去相互接触和交往。当问到有些人为什么要借助广告来寻求伴侣，许多人总是以时间的借口为理由。我却认为许多人已经荒废了把握周围环境信息的能力。一则征友广告是筛选之后的信息。如果这个人的描述很符合我要寻找的伴侣形象，我就会对他／她产生兴趣。与许多伴侣调情的阶段就被缩短，而且局限在一个可能的“理想伴侣”上。当接触的伙伴不符合他理想化的描述，经常会带来莫大的失望，从而增强了人们内心孤独的情感。

如果我们准备投入大量的时间和兴趣，与异性的接触可能会很昂贵。我经常问那些跟我讲没有男人对她们感兴趣的女人：“您是否体现出您的兴趣？”许多女人都是些期待观望大师，这对于相互交流式的调情是远远不够的。得不到女人信号的男人不做任何反应，是因为他们害怕遭到拒绝。观望不是调情技术，而是一个很差的策略。男人也抱怨，他们由于职业的压力，根本没有时间去调情或者寻求与女人的接触。但是，当我直接询问时，大部分都说他们周围有许多女人，工作单位里，朋友圈里，健身运动时，他们都会碰到很多女人。

并不是因为时间不充裕，导致他们找不到与异性的接触，而是自信心不足或者没有能力接近别人。

来参加我的培训班的人已经很失望，而且心里感到不安，因为他们不知道在调情场合下该如何轻松自如地同异性交往。夫妻们来参加这个培训班往往有不同的原因。有的是其中一位有婚外情，另一位想通过培训树立起自信心，而且想从其他学员那里了解到，自己是否还值得别人把他当作调情伙伴来追求。其他一些夫妇想寻求一种巧妙的方

案，使本来无聊的两人关系通过调情焕发出生机和活力。

年轻人来的原因是他们乐于调情，但不知道哪些信号比较受到伴侣的欢迎。那些感到寂寞的单身汉，背后隐藏着某种问题关系。他们渴望接触，但又想避免在交际时犯错误。

老年人参加我的调情培训，是困为他们对游戏式的接触感兴趣，但经常会遭到周围人的误解。

对调情这个话题的研究经常会让我感觉到，这个世界就是惟一的调情游戏。正是因为许多男人和女人不确定他们在同异性的具体交往中应该怎样使用自己的“手头工具”——目光、微笑、自我描述等，我才写下这本书。重要的不是地点或独创的言辞，而是您的内心看法，您是否准备与别人进行交际。如果您有积极乐观的态度和正面的看法，可能的调情伴侣就会对您的光芒四射做出反应。